1

Yoga

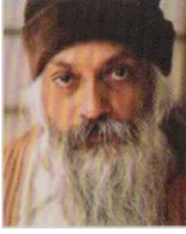
Bireyin doğuşu



OSHO

OMEGA

Yoga - Osho



Yoga, hayale dalmayan bir zihne sahip olma yöntemidir. Yoga, burada ve şimdide olma bilimidir. Yoga, artık geleceğe yönelmemeye hazırsın anlamına gelir. Yoga, artık umut etmemeye ve varoluşunun bir adım önüne zıplamamaya hazırsın demektir. Yoga, gerçekle olduğu gibi yüzleşmek demektir.

Derin bir illüzyonda yaşıyoruz; umudun, geleceğin ve yarının illüzyonunda. İnsan, şu andaki haliyle kendini aldatmadan var olamaz. İnsan, şu andaki haliyle hakikate ulaşamaz. Bunun iyice anlaşılması gerekir, çünkü anlaşılmadığı takdirde, Yoga denilen araştırmaya giriş yapılması mümkün değildir.

Yaşadığımız an, daima bir cehennemdir. Bunu sadece geleceğe yönlendirdiğin umutların sayesinde sürdürebiliyorsun. Bugün, bir yarın olduğu için yaşayabiliyorsun. Yarın bir şeylerin olacağını umut ediyorsun; yarın cennetin bazı kapıları açılacak sanıyorsun. Bugün hiçbir zaman açılmayacak ve yarın geldiğinde yarın olarak değil, bugün olarak gelecektir, ama zihnin bu arada tekrar ilerlemiş olacaktır. İleriye doğru gitmeye devam ediyorsun; işte hayale dalmanın anlamı budur. Şu anda yanında bulunan, burada ve şimdi olan gerçekle bir değilsin, başka bir yerdesin; ileri doğru hareket ediyor, ileri doğru zıplıyorsun.



“Osho, 20. yüzyılın 1000 ilahından biri...”

The Sunday Times

“Hindistan’ın kaderini değiştiren (Gandhi ve Buda gibi) on kişiden biri...”

Sunday Mid Day

“Osho, İsa’dan bu yana yeryüzüne inmiş en tehlikeli insan...”

Tom Robbins

OSHO

Osho'nun öğretileri, hiçbir kategoriye sokulamamaktadır; bireysel anlam arayışından, toplumun bugün karşı karşıya kaldığı sosyal ve politik en acil konular dahil olmak üzere birçok şeyi kapsar. Osho, kitap yazmamıştır; onun adıyla yayımlanan kitaplar, 35 yıl boyunca uluslararası seyirciler karşısında irticalen yaptığı konuşmaların ses ve video kayıtlarının deşifre edilmiş halidir. Osho, Londra'da yayımlanan ***Sunday Times*** *tarafından 20. yy.'ın 1000 önemli isminden biri olarak kabul edilmiş, Amerikalı yazar* ***Tom Robbins*** *tarafından da "İsa'dan sonra gelen en tehlikeli adam" olarak tanımlanmıştır. Osho çalışmalarıyla ilgili olarak, kendisinin yeni bir insan türünün doğumu için koşulları hazırlamaya yardımcı olduğunu söylemiştir. Bu insanı çoğunlukla "Zorba Buda" olarak tanımlamıştır. Hem bir Yunanlı Zorba gibi dünyevi zevklerin, hem de bir Gautama Buda'nın sessiz dinginliğinin tadını çıkaran... Osho'nun çalışmalarının tüm yönlerinden bir iplik gibi geçmek, hem doğunun zamansız bilgeliğini hem de batının teknoloji ve biliminin en yüksek potansiyelini kucaklayan bir vizyondur.*

Osho, aynı zamanda, modern yaşamın baş döndürücü hızını kabul eden bir yaklaşımla, içsel dönüşüm bilimine yaptığı yenilikçi katkılarıyla tanınmıştır. Benzersiz "Aktif Meditasyonlar"ı, bedenin ve zihnin birikmiş streslerini salıvermek için tasarlanmıştır. Zira, bu şekilde düşüncelerden kurtulup rahat bir meditasyon yapmak daha kolay hale gelmiştir.

Osho'nun Omega'dan çıkan diğer kitapları:

- *Provokatör Mistik*
- *Tantra, Spiritüalizm ve Cinsellik*
- *Zen Ruhunda Tarot*
- *Osho Zen Tarot*
- *Meditasyon - İlk ve Son Özgürlük*
- *Yoga - Zamanın Mekânın ve Arzunun Ötesinde*
- *Sırlar Kitabı - Meditasyon Sanatı (1. Kitap)*

OSHO

Yoga - Bireyin Doğuşu

İngilizce aslından çeviren:

Nilüfer Epçeli



3. Baskı: Omega Yayınları, 2011

2. Baskı: Omega Yayınları, 2007

1. Baskı: Omega Yayınları, 2005

OSHO

Yoga - Bireyin Doğuşu

ISBN 978-975-468-497-1

Sertifika No: 10962

İngilizceden çeviren: Nilüfer Epçeli

Baskı: Kurtiş Matbaası Topkapı-İstanbul Tel: (0212) 613 68 94

Eserin Orijinal Adı: "THE YOGA BOOK - Beyond Space, Time and Desire"

Bu kitaptaki içerik Osho'nun dinleyiciler önünde gerçekleştirdiği "Yoga The Alpha and Omega" adlı konuşmalar serisinden özetlenmiştir. Osho'nun yapmış olduğu tüm bu konuşmalar kitap olarak basılmıştır ve ayrıca orijinal ses kayıtları da mevcuttur. Ses kayıtları ve tüm yazılı metin arşivi online olarak www.osho.com adresindeki Osho Kütüphanesi'nde bulunabilir.

Omega Yayınları

Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul Telefon: 0 212 - 512 21 58 • Faks: 0 212 - 512 50 80 www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com

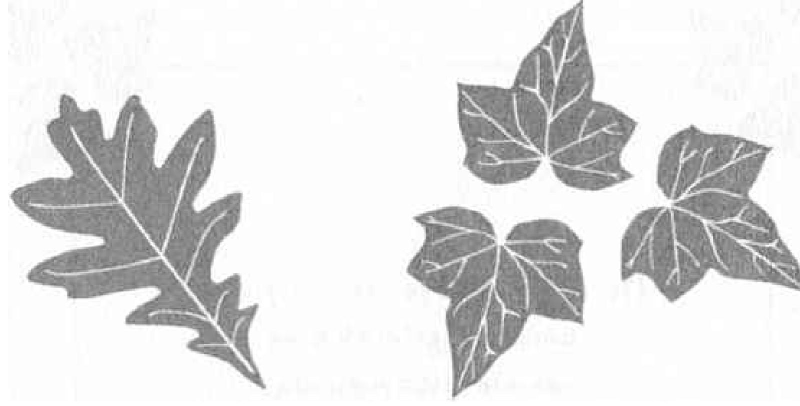
Genel Dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.

Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 528 17 54 • Faks: 0 212 - 512 50 80

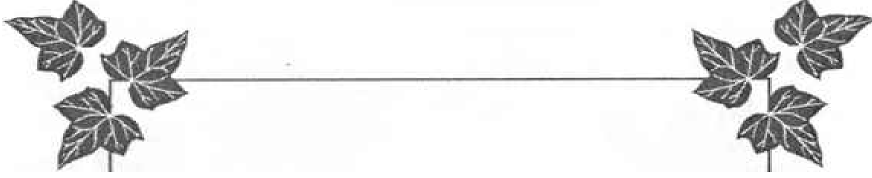
www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler



I. BÖLÜM - YOGA YOLUNA GİRİŞ





Derin bir illüzyonda yaşıyoruz; umudun, geleceğin ve yarının illüzyonunda.

Yoga, hayale dalmayan bir zihne erişme yöntemidir.

İnançlar giysiler gibidir.

Hayati önem taşıyan hiçbir şey biçim değiştirmez; sen yine sen olarak kalırsın.

Yoga varoluşsaldır, deneyimseldir, deneyseldir. İnanç gerekmez, sadece denemeye cesaret gerekir.



Derin bir illüzyonda yaşıyoruz -umudun, geleceğin ve yarının illüzyonunda. İnsan, şu andaki haliyle kendini aldatmadan var olamaz. İnsan, şu andaki haliyle gerçekle var olamaz. Bunun iyice anlaşılması gerekir, çünkü anlaşılmadığı takdirde, Yoga denilen araştırmaya giriş yapılması mümkün değildir.

Yalanlara ihtiyacı olan, illüzyonlara ihtiyacı olan, gerçekle var olamayan ve hayallere ihtiyaç duyan zihin, iyice anlaşılmalıdır. Sadece geceleri değil, uyanıkken bile sürekli hayallere dalarız.

Gün, gece ve zihin, sürekli hayalsizlikle hayal arasında gidip gelir. Bu içsel bir ritimdir. Ayrıca sadece hayale dalmakla kalmayıp, yaşamda umutlarımızı da geleceğe yönlendiririz.

Yaşadığımız an, daima bir cehennemdir. Bunu sadece geleceğe yönlendirdiğin umutların sayesinde sürdürebiliyorsun. Bugün, bir yarın olduğu için yaşayabiliyorsun. Yarın bir şeylerin olacağını umut ediyorsun -yarın cennetin bazı kapıları açılacak diye. Bugün hiçbir zaman açılmayacaklar ve yarın geldiğinde yarın olarak değil, bugün olarak gelecektir, ama zihnin bu arada tekrar ilerlemiş olacaktır. İleriye doğru gitmeye devam ediyorsun; işte hayale dalmanın anlamı budur. Şu anda yanında bulunan, burada ve şimdi olan gerçekle bir değilsin, başka bir yerdesin -ileri doğru hareket ediyor, ileri doğru zıplıyorsun.

Ve bu yarına, bu geleceğe birçok isim verdin. Kimisi ona cennet derken, kimisi ***mokşa*** der, ama o daima gelecektedir. Bazıları buna zenginlik açısından yaklaşırlar, ama bu zenginlik de gelecekte

gerçekleşecektir. Kimisi ise bunu cennet olarak ve cennetin ancak öldükten sonra var olacağını düşünür -uzaktaki gelecekte. Şimdiki anını olmayan bir şey için harcıyorsun; hayale dalmanın anlamıdır bu. Burada ve şimdi olamıyorsun. Sadece şimdiki anda olmak, zor görünüyor.

Hayale dalmanın bir biçimi olduğu için, geçmişte yaşayabilirsin - anılarını, artık var olmayan olayları hatırlayabilir ya da yine geçmişe dayanarak yaratılan ve bunun bir izdüşümü olan gelecekte yaşayabilirsin. Gelecek, tekrar tasarlanan bir geçmişten başka bir şey değildir -daha renkli, daha güzel, daha zevklidir, ama ikisi de yoktur. Şimdiki zaman ise vardır, ama onda sen hiçbir zaman yoksun. İşte hayale dalmanın anlamı budur.

Yoga, hayale dalmayan bir zihne sahip olma yöntemidir. Yoga, burada ve şimdide olma bilimidir. Yoga, artık geleceğe yönelmemeye hazırsın anlamına gelir.

Yoga, artık umut etmemeye ve varoluşunun bir adım önüne zıplamamaya hazırsın demektir. Yoga, gerçekle olduğu gibi yüzleşmek demektir.

Bu nedenle Yoga'ya veya Yoga yoluna ancak zihninin şu andaki durumu konusunda tamamen hüsrana uğradığın zaman giriş yapabilirsin. Zihnin aracılığıyla halen bir şeyler elde edebileceğini umut ediyorsan, Yoga sana göre değildir.

Tamamen hüsrana uğramış olman gerekir -düşünen bu zihnin boş olduğunu, umut eden zihnin anlamsız olduğunu ve seni hiçbir yere götürmeyeceğini keşfetmen gerekir. Sadece gözlerini kör eder;

seni zehirler ve gerçeği öğrenmene hiçbir zaman izin vermez. Seni gerçeğe karşı korur.

Zihnin uyuşturucu bir maddedir. Gerçekte var olanlara karşıdır. Bu nedenle zihnine, var olma şekline, bugüne kadar var olduğun biçime karşı tamamen hüsrana uğradığın, onu kayıtsız şartsız terk edebildiğin takdirde bu yola girebilirsin.

Birçoğu ilgi gösterir, ama çok azı bu yola girer, çünkü ilgin sadece zihninden dolayı olabilir. Şimdi Yoga aracılığıyla bir şeyler elde edebileceğini umut edebilirsin, ama başarı güdüsü de oradadır - Yoga aracılığıyla mükemmel olabilirsin, mükemmel var oluşun eksiksiz mutluluk dolu haline erişebilirsin, Brahman ile bir olabilir ***satchidananda***'ya ulaşabilirsin. Yoga'ya ilgi göstermenin nedeni bu olabilir. Neden buysa, Yoga'nın temsil ettiği yolla buluşamazsın. O zaman Yoga'ya tamamen karşısın, tamamen zıt bir boyuta doğru hareket ediyorsun.

Yoga'nın anlamı, artık umut olmadığı, artık gelecek olmadığı için artık arzuların da olmamasıdır. Gerçeği bilmeye hazırsın. İnsan ne olabileceğini, ne olacağını değil, ne olması gerektiğini bilmek ister. İnsan başka bir şeyle ilgilenmez! İnsan sadece olanla ilgilenir, çünkü sadece gerçek seni özgür kılabilir, sadece gerçek kurtuluş olabilir.

Bunun için tamamen ümitsiz olman gerekir. Ve gerçekten de perişan haldeysen, umut etme, çünkü umudun sefaletini sadece uzatacaktır. Umudun uyuşturucu bir maddedir. Sadece ölüme ulaşmanı sağlayabilir, hepsi bu. Bütün umutların seni sadece ölüme götürebilir. Seni oraya götürüyorlar.

Tamamen umutsuz bir hale gel -gelecek yok, umut yok. Zor. Gerçekle yüz yüze gelmek cesaret gerektirir. Yine de herkes günün birinde böyle bir anı yaşar.

Tamamen umutsuz hale geldiğinde her insan böyle bir anla karşı karşıya kalır. Üzerine mutlak bir anlamsızlık çöker. Ne yaparsa yapsın, anlamsız olduğunu, nereye giderse gitsin, hiçbir yere varamadığını fark ettiği anda yaşamın tamamı anlamsız hale gelir —birdenbire umutlar düşer, gelecek düşer ve ilk kez şimdiki zamanla uyum içinde olursun, ilk kez gerçekle yüz yüze gelirsin.

Yoga bir içe dönüştür. Tamamen dönüş hakkındadır. Geleceğe doğru ilerlemediğin ve geçmişe doğru hareket etmediğin takdirde, kendi içinde hareket etmeye başlarsın- çünkü varlığın burada ve şimdidir, gelecekte değildir. Şu anda burada ve şimdidesin ve bu gerçekliğe girebilirsin. Ama bu durumda zihninin de burada olması gerekir. Bu an Patanjali'nin birinci sutrasında gösterilmiştir.

Birinci sutra hakkında konuşmaya başlamadan önce birkaç şey daha anlamak zorundasın. Öncelikle Yoga bir din değildir -bunu unutma. Yoga, Hindu değildir, Müslüman değildir. Yoga sadece matematik, fizik veya kimya gibi salt bilimdir. Fizik de Hıristiyan fizik değildir, Budist değildir. Hıristiyanlar, fizik kanunlarını keşfetmiş olsalar bile fizik Hıristiyan değildir. Hıristiyanlar'ın fizik kanunlarını keşfetmiş olmaları sadece bir tesadüftür. Ama Fizik yine de salt bilim olarak kalır. Yoga bir bilimdir -Hindular tarafından keşfedilmiş olması sadece bir rastlantıdır. Yoga Hindu değildir. Sadece içsel varlığın salt matematiğidir.

Yoga salt bilimdir ve Patanjali de Yoga dünyası söz konusu olduğunda en büyük isimdir. Böyle bir adam nadir bulunur. Patanjali ile kıyaslanabilecek başka hiçbir isim yoktur. İnsanlık tarihinde ilk defa bu adam dini bilim derecesine yükseltmiştir: Dini, sadece çıplak kanunlardan oluşan bir bilim haline getirmiştir. İnanç gerekmemektedir.

Sözde dinler inancı gerektirir. Bir dinle diğeri arasında başka hiçbir farklılık yoktur; tek farklılıkları inanç tarzlarıdır.

Bir Müslüman'ın belirli inançları, bir Hindu'nun başka inançları ve bir Hıristiyan'ın yine başka inançları vardır. Farklılık sadece inançlardadır. Yoga, inanç ile ilgili hiçbir şey içermez. Yoga sana bir şeye inanman gerektiğini söylemez. Yoga, dene der. Nasıl ki bilim, dene diyorsa, Yoga da dene der. Deney ve deneyim aynı şeylerdir, sadece yönleri farklıdır. Deney, dışarıda yapabileceğin bir şey anlamına gelirken, deneyim içte yapabileceğin bir şeydir. Deneyim içsel bir deneydir.

Bilim diyor ki: İnanma, duyabileceğin kadar şüphe duy. Ama aynı zamanda inanmamazlık da etme, çünkü inanmamak da inanmanın bir türüdür. Tanrı'ya inanabileceğin gibi, Tanrı'nın olmadığına dair bir anlayışa da inanabilirsin. Fanatik bir tutumla, Tanrı'nın var olduğunu söyleyebileceğin gibi, aynı fanatizmle tam tersini, Tanrı'nın var olmadığını da söyleyebilirsin. Ateistler ve inançlılar, hepsi inananlardır, ama inanç bilim alemi değildir. Bilim, var olan bir şeyi denemek demektir; inanç gerekmez.

İşte hatırlanması gereken ikinci kural: Yoga varoluşsaldır, deneyimseldir, deneyseldir. İnanç gerekmez, sadece denemeye cesaret gerekir. İşte eksik olan budur. Kolayca inanabilirsin, çünkü

inançta dönüşüm geçirmezsin. İnanç, sana eklenen bir şey; yüzeysel bir şeydir. Varlığın değişmez, belirli bir mutasyondan geçmezsin. Bugün bir Hinduyken, yarın Hıristiyan olabilirsin. Kısacası, değişiyorsun: Gita'yı İncil'le değiştiriyorsun. Ya da bir Kuranla değiştirebilirsin, ama Gita'yı elinde tutan ve şimdi de İncil'i elinde tutan insan yine aynı insandır. Sadece inançlarını değiştirmiştir.

İnançlar giysiler gibidir. Hayati önem taşıyan hiçbir şey biçim değiştirmez; sen yine sen kalırsın. Bir Hindu'yu incele, bir Müslüman'ı incele; içte ikisi de aynıdır. Hindu tapınağa gider, Müslüman tapınaktan nefret eder. Müslüman camiye gider ve Hindu camiden nefret eder, ama içte ikisi de aynı insanoğludur.

İnanç kolaydır, çünkü gerçek anlamda bir şey yapman istenmez -inanç sadece istediğin an kolayca kenara atabileceğin yüzeysel bir giysi, bir dekorasyondur. Yoga inanç değildir. Bu yüzden zordur, çetindir ve kimi zaman imkânsız görünür. Varoluşsal bir yaklaşımdır. Gerçeğe ulaşırsın, ama inanç aracılığıyla değil, kendi deneyimlerin, kendi farkındalıkların aracılığıyla. Bu, tamamen değişmek zorunda olduğun anlamına gelir. Görüşlerin, yaşam tarzın, zihnin, ruhun tamamen paramparça olacaktır. Yeni bir şey yaratılacaktır. Sadece bu yeni yaratılanla gerçekle temas edebilirsin.

Dolayısıyla Yoga hem bir ölüm, hem de yeni bir yaşamdır. Şimdiki halinle ölmek zorunda kalırsın ve ölmediğin sürece yenisi doğamaz. Yenisi içinde gizlidir. Sen sadece onun tohumusun ve bu tohumun düşmesi ve toprak tarafından emilmesi gerekir. Tohum ölmeli; ancak böyle yeni olan senden doğacaktır. Ölümün yeni hayatın olacaktır. Yoga hem bir ölüm, hem de yeni bir yaşamdır.

Ölmeye hazır oluncaya değin, tekrar doğamazsın. Dolayısıyla Yoga inançları değiştirme meselesi değildir.

Yoga bir felsefe de değildir. Bir din olmadığını, bir felsefe olmadığını söylüyorum. Hakkında düşünebileceğin bir şey değildir. Sadece olman gereken bir şeydir; hakkında düşünmek işe yaramaz. Düşünmek, kafanda devam eder. Gerçekten varoluşunun köklerine kadar inmez; bütünün değildir. Sadece bir bölümü, fonksiyonel bir bölümüdür ve eğitilebilir. Mantıklı bir şekilde tartışabilir, rasyonel düşünebilirsin, ama kalbin yine aynı kalacaktır. Kalbin en derin merkezin, kafan da onun sadece bir dalıdır. Kafan olmadan olabilirsin, ama kalbin olmadan asla. Kafan esas değildir.

Yoga, tüm varoluşla, köklerinle ilgilenir. Felsefi değildir. Dolayısıyla Patanjali ile düşünmeyecek, spekülasyonlarda bulunmayacağız. Patanjali ile varoluşun nihai kanunlarını öğrenmeye çalışacağız: Dönüşümünün kanunlarını, nasıl ölüneceğine ve nasıl tekrar yerinden doğacağımıza dair kanunları ve yeni bir varoluş düzeninin kanunlarını. Bu nedenle ben buna bir bilim diyorum.

Yoga'nın disiplin zamanı şimdi'dir.

Patanjali tek bir gereksiz sözcük kullanmayacağından, her bir sözcüğün anlaşılması gerekmektedir. Şimdi önce sözcüğü anlamaya çalış. Buradaki "şimdi" sözcüğü, az önce bahsettiğim zihin durumunu işaret eder.

Patanjali** der **ki: Hüsrana uğradıysan, ümitsizsen, tüm arzuların ne kadar boş olduğunun farkına vardıysan ve hayatını anlamsız görüyorsan -bugüne kadar her ne yaptıysan ölmüş, hiçbiri geleceğe taşınmamıştır; tamamen ümitsizlik içindesindir-

ki Kierkegaard bunu keder diye adlandırır. Kederliysen, acı çekiyorsan, ne yapacağını bilmiyorsan, nereye gideceğini bilmiyorsan, kime bakacağını bilmiyorsan, deliliğin veya intiharın ya da ölümün eşiğindeysen, yaşamının tüm düzeni birden boş bir hale gelmiştir.

Bu ***an gelmişse, Yoga disiplininin zamanıdır. Sadece şimdi Yoga'nın bilimini, Yoga'nın disiplinini anlayabilirsin.***

O an gelmemişse, Yoga'yı incelemeye devam edebilir, büyük bir bilgin haline gelebilirsin, ama bir Yogi olamazsın. Hakkında tezler yazabilir, hakkında kurslar verebilirsin, ama bir Yogi olamazsın. Senin için o an henüz gelmemiştir. Zihinsel açıdan ilgini çekebilir, zihnin aracılığıyla Yoga ile ilişki içinde olabilirsin belki, ama Yoga, eğer bir disiplin olarak algılanmıyorsa, hiçbir şey değildir. Yoga bir shastra değildir; bir kutsal kitap değildir. O bir disiplindir. Yapman gereken bir şeydir. Tuhaf bir şey değildir; felsefi spekülasyon değildir. Bundan çok daha derindir. Yaşam ve ölüm meselesidir.

Bütün yönlerin karmakarışık olduğunu, bütün yolların gözden kaybolduğunu hissettiğin an geldiğinde; gelecek karanlıksa ve her arzu keskin hale geldiğinde ve her arzu sadece bir hayal kırıklığı olduysa; umutlara ve hayallere doğru atılan her adım durduysa, işte şimdi Yoga disiplininin zamanıdır.

Gerçekten ***halinden memnun*** *değil* ***misin? Herkes bu soruya "Evet" cevabını verecektir, ama bu tatminsizlik gerçek*** *değildir. Bundan* ***memnun değilsin, şundan memnun olamayabilirsin, ama tamamen hüsrana uğramış değilsin. Hâlâ umut ediyorsun. Geçmiş umutlarından dolayı memnun değilsin, ama gelecek için hâlâ umut ediyorsun. Tatminsizliğin tam değil.***

Hâlâ bir yerlerde biraz tatmin bulmanın, biraz haz almanın özlemini çekiyorsun.

Bazen umutsuzluk hissedersin, ama bu umutsuzluğun gerçek değildir. Bazı umutlarına ulaşamadığın, bazı umutların düştüğü için kendini ümitsiz hissedersin. Ama umut hâlâ vardır: Umut kaybolmamıştır. Sen hâlâ ümit edeceksin. Bu umuttan, şu umuttan hoşnut değilsin, ama aslında bu umuttan tam olarak hoşnutsuz da değilsin. Umut konusunda tam olarak hüsrana uğradığın zaman, o an gelmiştir ve Yoga'ya girebilirsin. İşte o zaman bu giriş zihinsel ve spekülatif bir fenomene giriş olmayacaktır.

Bu giriş bir disipline giriş olacaktır.

Disiplin nedir? Disiplin, içinde bir düzen yaratmak demektir. Şu andaki halinle bir kaossun. Şu andaki halinle tam bir düzensizliksin.

Bir gün Buda'ya bir adam gelir ve şöyle der -muhtemelen bir sosyal reformcu, bir devrimciydi -Buda'ya şöyle der: "Dünya sefil durumda. Sana katılıyorum." Buda asla dünyanın sefil durumda olduğunu söylememiştir. Buda şöyle der:

"Sefil olan sensin, dünya değil. Yaşam sefildir, dünya değil. İnsanoğlu sefildir, dünya değil. Zihin sefildir, dünya değil." Ama devrimci şöyle der: "Dünya sefil durumda. Sana katılıyorum. Şimdi söyle bana, ne yapabilirim? Derin bir şefkate sahibim ve insanlığa hizmet etmek istiyorum."

Hizmet sözcüğü onun vecizesi olmuştu. Buda adama bakar ve sessiz kalır. Buda'nın müridi Ananda şöyle der: "Bu adam söylediğinde samimi görünüyor. Ona rehberlik et. Neden sessiz

kalıyorsun?" Bunun üzerine Buda devrimciye dönüp, der ki: "Dünyaya hizmet etmek istiyorsun, ama neredesin? içinde hiç kimseyi göremiyorum. İçine bakıyorum, ama orada kimse yok."

Herhangi bir merkezin yoksa, ne yaparsan yap, bir merkeze yoğunlaşmadığın sürece, daha çok fesat üretirsin. Bütün sosyal reformcular, devrimciler, liderler, hepsi büyük fesatçılardır, fesat satıcılarıdırlar. Hiç lider olmasa, dünya daha iyi bir yer olurdu. Ama yardım edemezler. Dünya sefil durumda olduğu için bir şeyler yapmak zorundadırlar. Bir merkeze yoğunlaşmadıkları için ne yaparlarsa yapsınlar, daha çok sefalet yaratacaklardır. Sadece şefkat yardımcı olmaz, sadece hizmet yardımcı olmaz. Bir merkez üzerine yoğunlaşmış bir varlık aracılığıyla şefkat tamamen farklı bir şeydir. Bir kalabalık aracılığıyla şefkat fesattır. Böyle bir şefkat zehirdir.

Disiplin var olma kabiliyeti, bilme kabiliyeti, öğrenme kabiliyeti anlamına gelir. Bu üç maddeyi anlamak zorundayız.

Var olma kabiliyeti. Bütün Yoga duruşları gerçekte bedenle ilgili değil, var olma kabiliyetiyle ilgilidir. Patanjali der ki: Bedenini birkaç saat boyunca hareket ettirmeden sessizce oturabilirsen, var olma kabiliyetin artar. İyi ama neden hareket ediyorsun? Birkaç saniye bile hareket etmeden oturamıyorsun. Bedenin hareket etmeye başlar. Bir yerlerinde kaşıntı hissedersin; bacakların uyuşur; birçok şey olmaya başlar. Bunlar sadece hareket etmek için birer bahanedir.

Sen bir usta değilsin. Bedenine, şimdi bir saatliğine hareket etmeyeceğim, diyemezsin. Bedenin derhal buna isyan edecektir. Seni hemen hareket etmeye, bir şey yapmaya zorlayacak ve bunun için gerekçeler gösterecektir: Hareket etmek zorundasın, çünkü seni

bir böcek ısırdı. Baktığında o böceği bulamazsın. Sen bir varlık değil, bir ürpertisin -sürekli telaşlı bir faaliyet. Patanjali'nin duruşları, ***asanas,*** gerçekte herhangi bir fizyolojik eğitim türüyle ilgili olmayıp, varoluşun -hiçbir şey yapmadan, hiçbir hareket göstermeden, herhangi bir faaliyette bulunmadan, sadece olduğun gibi kalarak- var olmanın içsel eğitimiyle ilgilidir. Olduğun gibi kalmak, bir merkeze yoğunlaşmana yardımcı olacaktır.

Bedenin seni ne kadar çok takip ediyorsa, içinde o denli büyük bir varlık, daha güçlü bir varlık olacakta. Ve unutma, beden hareket etmiyorsa, zihnin de hareket edemez, çünkü zihin ve beden iki ayrı şey değildir. Onlar tek bir fenomenin iki kutuplarıdırlar. Beden ve zihin değilsin, beden-zihinsin. Kişiliğin psikosomatiktir -her ikisi beden-zihindir. Zihin, bedenin en göze çarpmayan bölümüdür. Ya da tam tersini, bedenin zihnin en göze batan parçası olduğunu söyleyebilirsin.

Nefes alış verişin yaşamını oluşturduğundan, Patanjali önce nefes alış verişlerinle başlar ve çalışır. Önce beden üzerinde, daha sonra da varoluşunun ikinci tabakası olan ***prana*** -yani nefes alış verişin üzerinde çalışır. Daha sonra düşünceler üzerinde çalışmaya devam eder.

Doğrudan düşüncelerle başlayan birçok yöntem vardır. Bu yöntemler çok da mantıklı ve bilimsel değildirler, çünkü üzerinde çalıştığın insanın kökleri bedenindedir. O bir ***soma,*** bir bedendir. Bilimsel bir yaklaşımın bedenle başlaması gerekmektedir. Önce bedenin değişmelidir. Bedenin değişirse, nefes alış verişin de değiştirilebilir. Nefes alış verişin değiştiğinde, düşüncelerin değiştirilebilir. Ve düşüncelerin değiştiğinde, sen de değiştirilebilirsin.

En göze çarpan bedendir ve en göze çarpmayan zihindir. Göze batmayandan başlama, çünkü bu daha zor olacaktır.

Belirsizdir, yakalayamazsın. Bedenle başla. Patanjali bu yüzden beden duruşlarıyla başlar. Günlük yaşamda tetikte olmadığımız için, zihninde belirli bir huzursuzluk hissettiğinde, bununla bağlantılı belirli bir beden duruşuna sahip olduğunu fark etmemiş olabilirsin. Öfkeliysen rahat oturabiliyor musun? - İmkânsız. Öfkeliysen, beden duruşun değişir; dikkatli olduğunda beden duruşun değişir; uykun varsa beden duruşun yine değişir.

Tamamen sessiz *olduğunda Buda* ***gibi oturur,*** *buda* ***gibi yürürsün. Buda gibi yürüdüğünde, kalbinin içine karışan belirli bir sessizlik hissedeceksin. Buda gibi yürüyüşünle sessiz bir köprü yaratılır. Bir Buda gibi bir ağacın altına otur. Sadece otur, sadece bedeninle: Aniden nefes alış verişinin değişeceğini göreceksin - daha rahat, daha uyumlu olacaktır. Nefes alış verişin uyumlu ve rahatsa, zihninin de daha az gergin olduğunu hissedeceksin. Daha az düşünce, daha az bulut, daha fazla yer ve daha fazla gökyüzü olacaktır. İçerde ve dışarıda bir sessizlik hissedeceksin, akıp giden.***

İşte bu yüzden Patanjali'nin bilimsel olduğunu söylüyorum. Beden duruşunu değiştirmek istiyorsan, Patanjali sana yeme alışkanlıklarını değiştirmeni söyleyecek, çünkü her yeme alışkanlığı göze çarpmayan beden duruşları yaratır. Et yiyen birisiysen, Buda gibi oturamazsın. Vejetaryen değilsen, duruşun farklı, vejetaryensen duruşun yine farklı olacaktır, çünkü bedenin yediklerinle oluşur. Bu bir rastlantı değildir. Bedenine ne doldurursan, bedenin onu yansıtacaktır.

Böylece vejetaryenlik Patanjali için ahlakçı bir kült değil, bilimsel bir yöntemdir. Et yediğinde sadece gıda almakla kalmayıp, etin alındığı hayvanın da içine girmesine izin veriyorsun. Et belirli bir bedenin, belirli bir içgüdü kalıbının parçasıdır. Et, sadece birkaç saat önce bir hayvandı ve bu et, hayvanın bütün izlenimlerini, hayvanın bütün alışkanlıklarını taşır. Et yediğinde, birçok davranışın bundan etkilenecektir.

Hassas bir bünyeye sahipsen, bazı şeyleri ne zaman yesen, hemen bazı değişikliklerin meydana geldiğini fark edebilirsin. Alkol alırsın ve aynı kişi olmaktan çıkarsın, hemen yeni bir kişilik yerleşiverir içine. Alkol kişilik yaratamaz, ama vücut seyrini değiştirir; vücut kimyan değişir. Vücut kimyasının değişmesiyle birlikte zihin de seyrini değiştirmek zorundadır ve zihin seyrini değiştirdiğinde, yeni bir kişilik gelip yerleşir.

Patanjali, her şey hakkında not tuttuğu için bilimseldir - gıda, duruş, uyuma tarzı, sabah kalkma tarzı, sabah ne zaman kalktığın, ne zaman yattığın. Her şey hakkında not tutar; böylece bedenin daha yüce bir şey için uygun hale gelir. Daha sonra nefes alış verişin hakkında not tutar.

Üzgün *olduğunda,* ***farklı bir nefes ritmin olur. Bunu bir yere not et.*** *Dene; çok* ***güzel bir deney yaşayabilirsin. Ne zaman üzülürsen, nefesine dikkat et -ne zaman nefes alıyorsun ve ne zaman nefes veriyorsun. Sadece bir yere not et. İçinden say: Bir, iki, üç, dört, beş... Beşe kadar sayarsın ve nefes alışın biter. Daha sonra saymaya devam edersin -ona kadar gelirsin ve nefes verişin biter. Çok titiz bir şekilde gözlemle ki, oranını öğren. Sonra ne zaman kendini mutlu hissedersen, hemen***

üzgünlük şablonunu uygula -beş, on- mutluluk anında yok olur gider.

Tam tersi de doğrudur. Ne zaman kendini mutlu hissedersen, nasıl nefes alıp verdiğini bir kenara not et ve kendini ne zaman üzgün hissedersen, bu şablonu dene. Üzgünlüğün hemen yok olup gidecektir, çünkü zihin bir vakum içinde var olamaz. O bir sistemin içinde var olur ve nefes alıp vermek zihin için en derin sistemdir. Nefes alıp vermek düşünmektir. Nefes alıp vermeyi durdurduğun anda düşünceler hemen durur. Bunu bir saniyeliğine dene. Nefes alıp vermeyi kes; düşünme sürecinde anında bir duraksama olacaktır. Süreç kesilir. Düşünmek, görünen nefes alış verişin görünmeyen parçasıdır.

Patanjali bilimseldir dediğimde kastettiğim buydu. O bir şair değildir. "Et yeme" diyorsa, et yemek şiddet olduğu için söylemez. Hayır. Bunu söyler, çünkü et yemek kendi kendini yok etmektir. Şiddetli olmamak güzeldir, diyen şairler vardır. Patanjali, şiddetli olmamak sağlıklı olmak, şiddetli olmamak bencil olmaktır, der. Başkasına karşı şefkat duymuyor, kendine karşı şefkat duyuyorsun.

Patanjali, seninle -ve dönüşümle ilgilenir. Ve olayları sadece değişimi düşünerek değiştiremezsin, durumu sen yaratmak zorundasın. Sevgi dünyanın her yerinde öğretildi, oysa hiçbir yerde sevgi yoktur, çünkü ona uygun bir durum yoktur. Et yiyorsan, nasıl sevebilirsin? Et yiyorsan, şiddet de yanı başındadır. Ve böylesine derin bir şiddetle nasıl sevebilirsin? Sevgin sahte olacaktır. Ya da belki de nefret etmenin bir biçimidir.

Patanjali sana sevmenin iyi olduğunu anlatmaya çalışmıyor, sadece sevginin yeşerebileceği durumu yaratmana yardımcı olmaya

çalışıyor. Bu nedenle bilimsel olduğunu söylüyorum. Onu adım adım takip edersen, kendi içinde daha önce tasavvur edemediğin, hayal edemediğin birçok çiçeğin açtığını göreceksin. Onları hayal bile edememişsindir. Yiyeceklerini değiştirirsen, beden duruşunu değiştirirsen, uyku düzenini değiştirirsen, olağan alışkanlıklarını değiştirirsen, içinde yeni bir kişinin meydana geldiğini göreceksin. Bundan sonra da farklı değişimler mümkün olacaktır. Bir değişiklikten sonra başka bir değişiklik olası hale gelir. Adım adım daha fazla olanaklar açılır. Bu nedenle Patanjali'nin mantıklı olduğunu söylüyorum. O mantıklı bir felsefeci değil, o sadece mantıklı ve pratik bir adamdır.

Böylece bedende ne oluyorsa, zihinde de aynısı oluyor ve tersine, zihinde ne oluyorsa, bedende de aynısı oluyor. Beden hareket etmiyor ve bir duruşa varabiliyorsan; bedenine "Sus!" diyebiliyorsan, zihin de sessiz kalacaktır. Gerçekte zihin hareket etmeye başlar ve bedeni hareket ettirmeye çalışır, çünkü beden hareket ediyorsa, zihin de hareket edebilir. Hareket etmeyen bir bedende zihin de hareket edemez; hareket eden bir bedene ihtiyaç duyar.

Beden hareket etmiyorsa, zihin de hareket etmiyordur; bir merkeze yoğunlaşmışsındır. Bu hareketsiz duruş sadece fizyolojik bir eğitim değil, bir merkeze yoğunlaşma durumunun meydana gelebileceği ve içinde disipline edildiğin bir durumu yaratmak için kullanılır. Bir merkeze yoğunlaştığında, var olmanın ne anlama geldiğini bildiğinde, artık öğrenebilirsin, çünkü alçakgönüllü olacaksındır. Artık teslim olabilirsin. Artık hiçbir sahte ego yakana yapışmayacak, çünkü merkeze yoğunlaştığında bütün egoların sahte

olduğunu bileceksin. O zaman başını eğebilirsin. İşte o zaman yeni bir disiplin doğmuş olur.

Bir mürit, güruha dahil olmayan, merkeze yoğunlaşmaya ve kristalize olmaya çalışan, en azından bunu deneyen; birey olmak, varlığını hissetmek ve kendi efendisi olmak için çaba gösteren, samimi bir çaba gösteren araştırmacıdır. Yoga'nın disiplini seni kendi kendinin efendisi yapma çabasından oluşur. Şu andaki halinle sadece birçok arzunun kölesisin. Birçok efendin var ve sen de sadece bir kölesin -ve birçok yöne çekiliyorsun.

Yoga, zihinsizlik halidir. Zihin sözcüğü burada her şeyi kapsar -egolarını, arzularını, umutlarını, felsefelerini, dinlerini, kutsal kitaplarını. Zihin bunların hepsini kapsar. Düşünebileceğin her şey zihindir. Bilinen her şey, bilinebilecek her şey, bilinecek her şey zihin dahilindedir. Zihnin durması, bilinenin durması, bilineceklerin durması anlamına gelir. Bilinmeze bir atlayıştır. Zihin yoksa bilinmeyenin içindesin. Yoga, bilinmeyene bir atlayıştır. Aslında bilinmeyen demek doğru olmaz, daha çok bilinemeyen.

Zihin nedir? Zihin orada ne yapar? Nedir? Genelde, zihnin kafamızın içinde maddesel bir şey olduğunu düşünürüz. Patanjali buna katılmıyor, zihnin içini öğrenen hiç kimse de buna katılmayacaktır. Modern bilim de buna katılmıyor. Zihin, kafamızın içinde maddesel bir şey değildir. Zihin sadece bir fonksiyon, sadece bir faaliyettir.

Sen yürüyorsun ve ben de yürüdüğünü söylüyorum. Yürüyen nedir? Sen durduğunda, yürüyüş nerde kalır? Sen oturduğunda, yürüyüş nereye gitmiş olur? Yürümek, maddesel bir şey değildir; bir faaliyettir. Bu nedenle sen otururken, hiç kimse "Yürüyüşünü nereye

bıraktın? Daha şimdi yürüyordun; öyleyse yürüyüşün nereye gitti?" diye sormayacaktır. Gülersin. Sonra da, "Yürüyüş maddesel bir şey değildir, sadece bir faaliyettir. Ben yürüyebiliyorum. Yine yürüyebilirim ve durabilirim de. Bu bir faaliyettir." diyeceksin.

Zihin de faaliyettir, ama zihin sözcüğü nedeniyle sanki maddesel bir şey varmış gibi görünür. Buna "zihinlemek" demek daha doğru olur -tıpkı yürümek gibi. Zihin, zihinlemek demek, zihin düşünmek demek. Zihin bir faaliyettir.

Bodhidharma Çin'e gitmiş ve Çin İmparatoru onu görmek istemiş. Ve ona "Zihnim çok huzursuz, çok karışık." demiş. "Sen büyük bir bilgesin ve ben seni bekliyordum. Zihnime huzur getirmek için ne yapmam gerekiyor, söyle."

Bodhidharma, "Hiçbir şey yapmayacaksın." diye cevap vermiş. "Önce zihnini bana getir." İmparator sözlerini anlayamamış ve "Ne demek istiyorsun?" demiş. Bodhidharma bunun üzerine, "Sabah saat dörtte burada kimse yokken gel," demiş. "Yalnız gel ve zihnini getirmeyi sakın unutma."

İmparator bütün gece uyuyamadı. Birçok kez bu fikirden vazgeçti. "Bu adam çok çılgın görünüyor. 'Zihninle gel, sakın unutma' diyerek ne demek istedi acaba?" Ancak adam öylesine büyüleyici, öylesine karizmatikti ki, görüşmeyi iptal edemedi. Onu bir mıknatıs gibi çekiyordu; saat dörtte yatağından fırladı. "Ne olursa olsun, gitmek zorundayım. Bu adamda bir şey var; gözleri onda bir şey olduğunu söylüyor. Biraz delice bakıyor, ama yine de gitmeliyim ve neler olacağına bakmalıyım."

Böylece buluşacakları yere geldi ve Bodhidharma'nın adamlarıyla oturduğunu gördü. "Demek geldin? Zihnin nerede? Getirdin mi, getirmedin mi?" diye sordu.

İmparator, "Söylediklerin saçma." dedi. "Ben buradaysam, zihnim de buradadır; bir yerlerde unutabileceğim bir şey değil ki. O benim içimde." Bunun üzerine Bodhidharma, "Tamam." dedi. "Öyleyse ilk kararımızı verdik -zihin senin içindedir." İmparator, "Tamam." dedi. "Zihin benim içimde." diye cevap verdi. Bodhidharma bunun üzerine şöyle dedi: "Şimdi gözlerini kapat ve nerede olduğunu bulmaya çalış. Nerede olduğunu bulabilirsen, bana hemen söyle. Ona huzur vereceğim."

Böylece İmparator gözlerini kapattı, denedi, denedi, baktı, baktı, ama ne kadar çok bakarsa, o denli zihnin olmadığını, zihnin sadece bir faaliyet olduğunu kavradı. Kesin olarak yerini belirtebileceğin bir şey değildi. Ve zihnin herhangi bir şey olmadığını fark ettiği an, araştırmasının saçmalığı birden gözlerinin önüne serildi. Herhangi bir şey değilse, hakkında hiçbir şey de yapılamazdı. Bir faaliyetse, o zaman bu faaliyeti yapma; hepsi bu. Yürümek gibi bir şeyse, yürüme.

Gözlerini açtı. Bodhidharma'nın önünde eğildi ve "Bulunacak bir zihin yoktur." dedi. Bodhidharma bunun üzerine şöyle dedi: "Demek zihnine huzuru getirdim. Ve ne zaman kendini huzursuz hissetsen, kendi içine bak ve bu huzursuzluğun nerede olduğunu görmeye çalış. Bu içe bakış zihin karşıtıdır, çünkü bakmak düşünmek değildir. Ve yoğun olarak bakarsan, enerjinin tamamı bir bakış haline gelir ve aynı enerji hareket ve düşünceye dönüşür."

Patanjali'nin tanımı ise şöyledir:

Yoga, zihnin durmasıdır.

Zihin yoksa, Yoga'nın içindesin demektir. Zihin varsa, Yoga'nın içinde değilsin demektir. Böylece tüm o duruşları yapabilirsin, ama zihnin çalışmaya devam ederse, düşünmeye devam edersen, Yoga'nın içinde değilsin. Yoga, "zihinsizlik" durumudur. Herhangi bir duruşa gerek kalmadan, zihinsiz olabiliyorsan, mükemmel bir Yogi olmuşsundur. Birçok kişi, bunu herhangi bir duruş yapmadan başarmıştır ve birçoğu birçok kez duruşları yaptıkları halde, bunu başaramamışlardır.

Anlaşılması gereken temel nokta şudur: Düşünme faaliyeti yoksa, oradasın. Zihin faaliyeti yoksa, düşüncelerin yok olup gitmişse, ki yok olup gittiklerinde sadece birer bulut gibidirler, varlığın, tıpkı gökyüzü gibi, ortaya çıkar. Aslında daima oradadır - sadece bulutlarla, düşüncelerle kaplanmıştır.

Patanjali der ki: Sadece bak!

Zihnini bırak gitsin, bırak zihnin ne yaparsa yapsın. Sadece bak. Müdahale etme. Sen sadece bir şahit ol, ilgisi olmayan bir seyirci, sanki zihin sana ait değilmiş gibi, sanki seni ilgilendirmiyormuş, sanki senin işin değilmiş gibi. Hiç üzerine alınma! Sadece bak ve bırak zihnin uçsun gitsin. Zihnin, geçmişin devinirliği yüzünden daima akıp gitmesine yardımcı olduğun için akıp gider. Faaliyetin kendi momenti vardır, o yüzden akar. Sen işbirliği yapma. Sadece seyret ve bırak zihnin akıp gitsin.

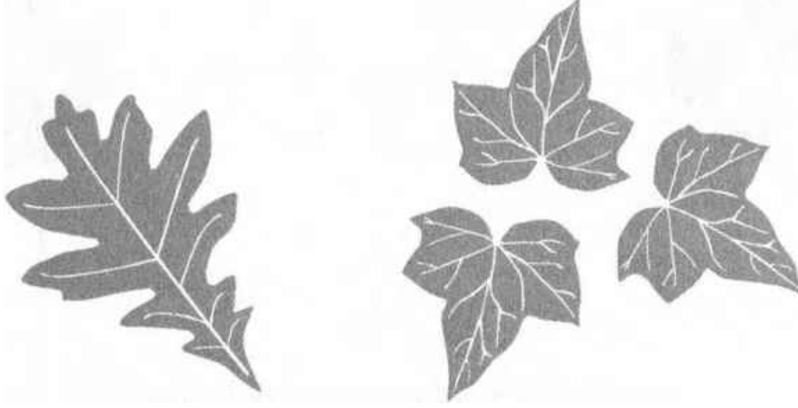
Birçok kez, belki milyonlarca kez işbirliği yapmışsındır, ona yardımcı olmuşsundur, ona kendi enerjini vermişsindir. Nehir kısa bir

süre için akacaktır. İşbirliği yapmadığın, sadece ilgisizce seyrettiğin takdirde -Buda'nın buna taktığı isim "kayıtsızdır" ***upeksha:*** Hiç ilgi göstermeden bakmak, sadece bakmak, hiçbir şekilde hiçbir şey yapmamak -zihnin bir süreliğine akacak ve kendiliğinden duracaktır. Devinirliği kaybolduğunda, enerji akıp gittiğinde, zihin duracaktır. Zihin durduğunda, Yoga'nın içindesin: O disipline erişmişsin.

Zihninle kendini özdeşleştirmeden, yargılamadan, takdir etmeden, ayıplamadan, seçim yapmadan, sadece bakabiliyorsan -sadece bakarsın ve zihin akıp gider ve zihnin kendi kendine durduğu bir zaman gelir.

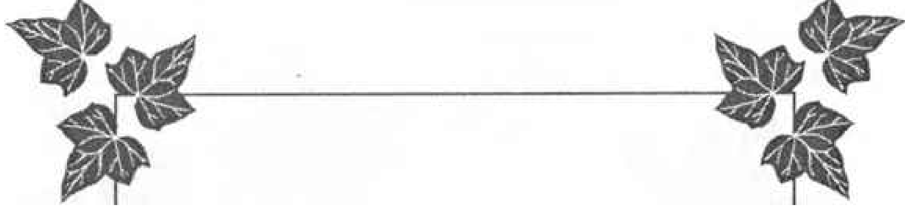
Zihin yoksa, tanıklığınla baş başa kalırsın. O zaman bir tanık olursun.

O zaman bir yapıcı değilsin, bir düşünür değilsin. Sadece ve sadece varlıksın, saf varlık, varlığın en safı. O zaman tanıklık kendi içinde kurulur.



II. BÖLÜM - DOĞRU VE YANLIŞ BİLGİ

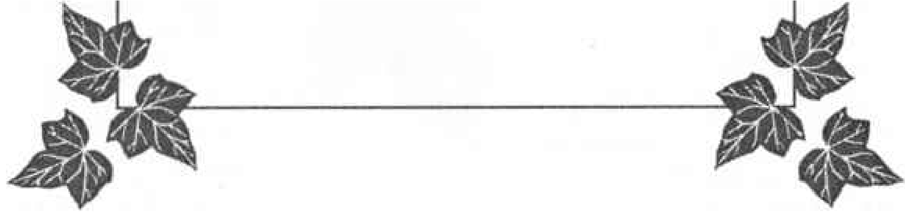




Zihnin doğru kullanımı meditasyondur; zihnin yanlış kullanımı ise delilik...

Önyargılarını, bilgini, anlayışlarını ve önceden oluşturulmuş malumatını bir kenara koy ve körpe görün, tekrar çocuk ol.

Sadece tanıklık eden bilincin gerçek olduğunu unutma. Sadece tanıklık ederek kimliğin kırılır.



Zihin, bağımlılığın kaynağı olabileceği gibi, özgürlüğün kaynağı da olabilir. Zihin, bu dünyanın kapısı, bu dünyanın girişidir; ama çıkışı da olabilir. Zihin, seni cehenneme götürür; ama seni cennete de götürebilir. Demek ki, zihnin nasıl kullanıldığına bağlıdır. Zihnin doğru kullanımı meditasyon olur; zihnin yanlış kullanımı ise delilik.

Zihin, herkesle her yerdedir. İçinde dolaylı olarak hem karanlık, hem ışık olasılığı vardır. Zihnin kendisi ne düşmandır, ne dost. Onu bir dost da yapabilirsin, bir düşman da. Bu sana bağlıdır zihnin arkasına gizlenen sana. Zihnini aracın, kölen haline getirebilirsin, zihnin en üst noktaya ulaşmanı sağlayan geçiş olabilir. Sen zihninin kölesi olursan ve zihninin efendin olmasına izin verirsen, efendin olan bu zihin seni en üst kedere ve karanlığa götürür.

Bütün teknikler, bütün yöntemler, Yoga'nın tüm yolları derinden sadece tek bir problemle ilgilenir: Zihnin nasıl kullanılacağı. Doğru kullanıldığında, zihin sonunda "zihinsizlik" noktasına gelir. Yanlış kullanıldığında ise sadece bir kaos olduğu, birçok sesin birbirine düşman oldukları bir noktaya varır -çelişkili, karışık, deli.

Tımarhanedeki deli ve ***Bodhi*** ağacının altındaki Buda -her ikisi de zihinlerini kullanmışlardır; her ikisi de zihinden geçmişlerdir. Buda, zihnin yok olup gittiği bir noktaya gelmiştir. Doğru kullanıldığında, zihin yok olup gittiği bir noktaya gelir. Doğru kullanıldığında, yok olup gitmeye devam eder ve tamamen yok olduğu bir an gelir. Deli de zihnini kullanmıştır. Yanlış kullanıldığında, zihin bölünür; yanlış kullanıldığında birçok zihin olur; yanlış kullanıldığında kalabalıklaşır. Sonuç olarak zihin burada olur, ama sen kesinlikle yoksundur.

Buda'nın zihni yok olup gitmiştir, ama Buda bütünlük içinde hâlâ vardır. Delinin zihni bir bütün olmuştur ve kendisi tamamen yok olup gitmiştir.

Buda da zihnini kullanır, onun zihni bacakları gibidir. İnsanlar bana gelip, "Aydınlanmış birinin zihnine ne oluyor? Sadece ortadan mı kayboluyor? Onu kullanamıyor mu?" diye soruyorlar.

Bir efendi olarak yok olup gidiyor, ama bir köle olarak kalıyor. Pasif bir araç olarak kalıyor. Bir Buda onu kullanmak istiyorsa, onu kullanır. Buda seninle konuştuğunda, ona ihtiyaç duyacaktır, çünkü zihin olmadan konuşmak mümkün değildir. Zihnin kullanılması zorunludur. Buda'ya gittiğinde, seni fark etmesi, daha önce de olduğunu fark etmesi için zihnini kullanmak zorundadır. Zihin olmadan farkındalık olmaz; zihin olmadan anı olmaz. Ama unutma ki, o zihni kullanıyor, aradaki fark bu -sen zihnin tarafından kullanılıyorsun. Onu ne zaman kullanmak istiyorsa, kullanıyor. Ne zaman kullanmak istemiyorsa, kullanmıyor. Zihin, pasif bir araçtır; üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Böylece Buda bir ayna olarak kalır. Aynanın önüne geçtiğinde, ayna senin görüntünü yansıtır. İlerlediğinde, yansıma gider; ayna boştur. Sen bir ayna gibi değilsin. Birini görürsün, adam gider, ama düşünceler devam eder, yansıma devam eder. Onun hakkında düşünmeye devam edersin. Ve durmak istesen bile zihnin seni dinlemez.

Zihne egemen olmaktır Yoga. Ve Patanjali "zihnin durması" dediğinde, bunun anlamı, "bir efendi olarak durmak"tır. Zihin, bir efendi olarak durur. O anda aktif değildir. Pasif bir araçtır. Sen emredersin, o çalışır; sen emir vermezsin, sessiz kalır. Sadece

bekler. Kendini belli edemez. Bildiri gücü gitmiştir; şiddeti gitmiştir. Seni kontrol etmeye çalışmaz.

Meditasyon, iç dengeyi bulmaktır. İç dengeyi kazandığında ve hiçbir ürperme yoksa, gövde zihninin tamamı durmuştur, doğru bilginin merkezi çalışmaya başlar. Bu merkez aracılığıyla bilinen her şey doğrudur.

Nerede misin? Merkezde değilsin. Yanlış bilgi ve doğru bilgi merkezleri arasındasın. Bu nedenle kafan karışık. Bazen bir anlık bir görüntü gözüne ilişiyor. Doğru bilgi merkezine doğru eğiliyorsun; o anda bazı anlık görüntüler alıyorsun. Sapıklık merkezine doğru eğiliyorsan, sapıklık sana ulaşıyor. Ve her şey birbirine karışıyor; kaos içindesin.

Buda'ya binlerce soru sorulmuştur. Bir gün, adamın biri, "Yeni sorularla geliyoruz. Daha soruyu sorar sormaz, cevaplamaya başlıyorsun. Asla üzerinde düşünmüyorsun. Bu nasıl oluyor?" diye sormuş.

Buda'nın cevabı şöyledir: "Düşünme meselesi değil. Sen soruyu soruyorsun ve ben de ona sadece bakıyorum. Ve gerçek olan her şey ortaya çıkıyor. Hakkında düşünme ve kafa yorma meselesi değildir. Cevap, mantıklı bir sonuç olarak gelmiyor. Mesele sadece doğru merkeze odaklanmaktadır."

Buda bir meşale gibidir. Nereye doğru hareket ediyorsa, orayı ortaya çıkarıyor. Soru ne olursa olsun, ana nokta o değildir. Buda ışığa sahiptir ve bu ışık ne zaman bir sorunun üzerine akarsa, cevap ortaya çıkacaktır. Cevap, bu ışıktan doğacaktır. Bu basit bir fenomen, bir ifşadır.

Doğru bilginin üç kaynağı vardır:

Doğrudan idrak, sonuç çıkarma ve bilinçlenenlerin sözleri.

Pratyaksha, doğrudan idrak, doğru bilginin ilk kaynağıdır. Doğrudan idrak, herhangi bir arabulucu, herhangi bir medyum, herhangi bir aracı olmadan yüz yüze bir karşılaşmadır. Bir şeyi doğrudan biliyorsan, bilen bilinenle anında karşı karşıya gelir. Bağlantılı olduğun hiç kimse, arada hiçbir köprü yok. Bu doğru bilgidir. Ama birçok problemi de beraberinde getirir.

Genelde ***pratyaksha,*** doğrudan idrak, çok yanlış bir şekilde tercüme edilmiş, yorumlanmış ve hakkında yanlış yorumlar yapılmıştır. ***'Pratyaksha'*** sözcüğü, "gözlerinin önünde" anlamına gelir. Ama gözlerin kendisi de bir arabulucudur; bilen onların arkasında saklıdır. Gözler aracıdır. Beni duyabiliyorsun, ama bu doğrudan değildir, bu yakın değildir. Beni duyuların, kulakların aracılığıyla duyarsın. Beni gözlerin aracılığıyla görürsün. Gözlerin sana yanlış bilgi verebilir, kulakların yanlış rapor verebilir. Hiç kimseye inanmamalısın; hiçbir arabulucuya inanmamalısın, çünkü arabulucuya güvenemezsin. Gözlerin hastaysa, sana farklı bir bilgi vereceklerdir; gözlerin ilacın etkisi altındaysa sana farklı bir bilgi vereceklerdir; gözlerin anılarla doluysa sana farklı bilgi vereceklerdir.

Âşık olduğunda, başka birini görürsün. Âşık olmadığın takdirde, bunu asla göremezsin. Normal bir kadın, âşık olduğunda dünyanın en güzel kadını haline gelebilir. Gözlerin aşkla doluysa, sana bir başkasını gösterirler. Ve aynı kişi, gözlerin nefretle doluysa, dünyanın en korkunç insanı gibi görünebilir. Gözlerin güvenilir değildir.

Kulakların aracılığıyla duyuyorsun. Kulaklar sadece birer araçtır; yanlış çalışabilirler. Söylenmemiş bir şeyi duyabilirler, söylenen bir şeyi kaçırabilirler. Duyular güvenilir değildir; sadece mekanik birer araçtırlar.

Öyleyse ***pratyaksha,*** doğrudan idrak nedir? Doğrudan idrak, sadece bir arabulucunun, hatta duyuların bile olmadığı zaman mümkün olabilir. Patanjali, bu durumda bu doğru bilgidir, der. Doğru bilginin ilk temel kaynağı budur: Bir şeyi biliyorsan ve bu bilgi için başkasına bağımlı değilsen.

Duyuları ancak derin meditasyonla aşabilirsin. O zaman doğrudan idrak mümkün olabiliyor. Buda, en derin içsel varlığını tanımaya başladığında, o en derin içsel varlık ***pratyaksha,*** doğrudan idraktir. Hiçbir duyu dahil edilmez, hiç kimse bilgi vermez, aracı gibi hiç kimse yoktur. Bilen ve bilinen karşı karşıyadır; aralarında hiç kimse yoktur. Yakınlık budur ve sadece yakınlık doğru olabilir.

Böylece ilk doğru bilgi, sadece kendi iç varlığımızın bilgisi olabilir. Dünyanın tamamını biliyor olabilirsin, ama kendi varlığının en içteki çekirdeğini bilmiyorsan, varlığın tamamı saçmadır, gerçek bilgi değildir; ilk temel doğru bilgi sana ulaşmadığı için doğru olamaz. Yapının tamamı yanlıştır. Birçok şey bilebilirsin... Kendini tanıyamadıysan, bilginin tamamı raporlara dayanır, duyularının verdiği raporlara. Ama duyularının doğru bilgi verdiğinden nasıl emin olabilirsin? Geceleri rüya görürsün. Rüya görürken, rüyanın gerçek olduğuna inanmaya başlarsın. Duyuların rüyayı bildirir -gözlerin onu görür, kulakların onu duyar, ona dokunabilirsin. Duyuların sana bunu bildirir, bu nedenle gerçek olduğu illüzyonuna kapılırsın. Sen

buradasın... O sadece bir rüya olabilir. İyi ama seninle gerçekten konuştuğumdan nasıl emin olabilirsin? Belki de sadece bir rüyadır - sen beni rüyanda görüyorsundur. Rüyayı gördüğün sırada her rüya gerçektir.

Chuang Tzu, bir gün rüyasında bir kelebeğe dönüştüğünü görmüş. Ertesi sabah çok üzgünmüş. Müritleri sormuşlar, "Neden bu kadar üzgünsün?" diye.

Chuang Tzu, "Başım belada. Hiçbir zaman bu kadar belada olmamıştı. Bu bilmece imkânsız gibi görünüyor; çözülemez. Geçen gece rüyamda bir kelebeğe dönüştüğümü gördüm." demiş.

Müritleri gülmüşler. "Bunda ne var? Bu bir sır değil ki. Rüya sadece bir rüyadır." demişler. Chuang Tzu şöyle demiş: "Ama bak, benim başım dertte. Chuang Tzu, rüyasında bir kelebeğe dönüştüğünü görebiliyorsa, şimdi bir kelebek de rüyasında Chuang Tzu'ya dönüştüğünü görebilir. Öyleyse şu anda gerçekle karşı karşıya mı olduğuma, yoksa yine mi rüya gördüğüme nasıl karar vereceğim? Ve Chuang Tzu bir kelebeğe dönüşebiliyorsa, bir kelebek neden rüyasında bir Chuang Tzu'ya dönüşmesin ki?"

İmkânsız diye bir şey yoktur; tersi de olabilir. Duyularına güvenemezsin. Rüyalarında seni aldatırlar. LSD ya da buna benzer bir uyuşturucu aldığında, duyuların seni aldatmaya başlar. Orada olmayan şeyler görmeye başlarsın. Seni o kadar aldatabilirler ki, bazı şeylere kendini tehlikeye atacak kadar inanabilirsin.

Duyulara güvenilmez. Öyleyse doğrudan idrak nedir? Doğrudan idrak, duyular olmadan bilinen bir şeydir. Böylece ilk doğru bilgi ancak içsel varlığımızın bilgisi olabilir, çünkü ancak orada

duyulara ihtiyaç duyulmayacaktır. Diğer her yerde duyulara ihtiyaç olacaktır. Beni görmek istediğinde, gözlerin aracılığıyla görmek zorundasın; ama kendini görmek istiyorsan, gözlerine ihtiyacın yoktur. Kör bir insan bile kendini görebilir. Beni görmek istiyorsan, ışığa ihtiyacın olacaktır, ama kendini görmek istiyorsan, bunu karanlıkta da yapabilirsin, ışığa ihtiyaç duymazsın. En karanlık mağarada bile kendini görebilirsin. Hiçbir arabulucuya -ışığa, gözlere- ihtiyaç duymazsın. İçsel deneyim hemen yanındadır ve bu yakınında olan deneyim bütün doğru bilgilerin temelidir.

Bu içsel *deneyimde* ***bir kez kök saldığında, sana birçok şey olmaya başlayacaktır. Onları hemen anlayamayabilirsin. Merkezine, içsel varlığına kök salmış,***

onun üstesinden gelmeyi, onu *doğrudan* ***bir deneyim olarak hissetmeyi başarmış*** *kişi,* ***duyuları tarafından aldatılamaz. O uyanmıştır. Gözleri onu yanılamaz, kulakları yanıtlamaz; hiçbir şey onu aldatamaz. Aldatılması imkânsızdır.***

Bir saplantı içinde yaşadığın için sen aldatılabilirsin. Doğruyu bilen haline geldiğinde aldatılamazsın. Aldatılamazsın! O zaman her şey, tek tek doğru bilginin şeklini alır. Bir kez kendini tanıdığında bildiğin her şey otomatik olarak doğru olacaktır, çünkü sen doğrusun. Unutulmaması gereken fark budur: Sen doğruysan, her şey doğru olur; sen yanlışsan, her şey yanlış gider. Öyleyse mesele dışarıda bir şeyler yapma meselesi değil, içeride bir şeyler yapma meselesidir.

Bir Buda'yı aldatamazsın -bu imkânsızdır. Bir Buda'yı nasıl aldatabilirsin? O kendi içinde kök salmıştır. Sen onun için şeffafsın, onu aldatamazsın. Sen bilmeden, o seni bilir. İçinde en küçük

düşünce parıltısını bile açıkça görür. En içteki varlığına kadar sana nüfuz eder.

Nüfuzun, başkalarına en az kendine nüfuz ettiğin kadardır. Kendi içine nüfuz edebiliyorsan, aynı oranda her şeye nüfuz edebilirsin. İçeride ne kadar hareket edebiliyorsan, dışarıda da o ölçüde hareket edebilirsin. Ve içeride tek bir adım bile ilerlememişsen, dışarıda ne yaparsan yap, sadece bir rüya gibidir.

Patanjali der ki: Sonuç çıkarma, doğru bilginin ikinci kaynağıdır. Doğru mantık, doğru şüphe, doğru iddia sana doğru bilgiye giden yolda yardımcı olabilir. İşte buna sonuç çıkarma, ***anuman*** der. Doğrudan görmedin, ama her şey sonu kanıtlıyor; böyle olmak zorunda. Böyle olması gerektiğine dair duruma bağlı kanıtlar vardır.

Patanjali der ki: Sonuç çıkarma sana doğru bilgiye giden yolda yardımcı olabilir, ama bu, doğru sonuç çıkarma olmalıdır. Mantık tehlikelidir, çift kenarlıdır. Mantığı yanlış kullanabilirsin ki, böyle bir durumda da bir sonuca varırsın.

Doğru sonuç çıkarma, seni büyüten bir kişi, seni büyüten bir şeydir. Yanlış sonuç çıkarma ise ne kadar mükemmel görünürse görünsün, büyümeni engelleyen bir şeydir. Sonuç çıkarma da doğru bilginin kaynağı olabilir. Doğru bilginin kaynağı olarak mantık da kullanılabilir, ama ne yaptığının farkında olmak zorundasın. Sadece mantıklıysan, bu seni intihara sürükleyebilir. Mantık, bir intihar haline gelebilir - ki birçok insan için intihar haline gelmiştir.

Sadece birkaç gün önce Kaliforniya'dan doğru yolu arayan biri buraya geldi. Yolu çok uzundu... Beni görmeye gelmişti. Sonra bana

şöyle dedi: "Meditasyon yapmadan önce ya da bana meditasyon yapmamı söylemeden önce -çünkü sana kim gelirse gelsin, onları meditasyona ittiğini duydum- yani beni meditasyona itmeden önce, birçok sorum var." En az yüz kadar sorudan oluşan bir listesi vardı. Mümkün olan hiçbir soruyu eksik bırakmadığını sanıyorum... Tanrı hakkında, ruh hakkında, gerçek hakkında, cennet ve cehennem ve her şey hakkında -sorularla dolu bir kâğıt. Ve dedi ki: "Bu soruları cevaplamadığın sürece meditasyon yapmayacağım."

Aslında bir taraftan çok mantıklı, çünkü "Sorularım cevaplanmadan nasıl meditasyon yapabilirim? Haklı olduğuna güvenmediğim ve şüphelerimi gidermediğin sürece bana gösterdiğin yola nasıl saparım? Hatalı olabilirsin. O yüzden haklı olduğunu ancak şüphelerimi gidererek kanıtlayabilirsin." demektedir.

Ancak şüpheleri giderilemeyecek gibidir. İşte ikilem de burada: Meditasyon yaptığı takdirde, şüpheleri yok olabilir, ama o sadece şüpheleri olmadığı takdirde meditasyon yapacağını söylüyor. Peki bu durumda ne yapılabilir? "Önce Tanrı'nın var olduğunu kanıtla." diyor adam. Bunu bugüne kadar hiç kimse kanıtlamamıştır, kanıtlayamaz da. Bu, Tanrı'nın var olmadığı anlamına gelmez, ama Tanrı'nın varlığı da kanıtlanamıyor. Kanıtlanabilecek ya da kanıtlanmayabilecek küçük bir şey değildir ki. O sadece yaşamak zorunda olduğun, bilmek zorunda olduğun hayati bir şeydir. Hiçbir kanıt buna yardımcı olamaz.

Ama mantık açısından adam haklı. "Kanıtlamadığın sürece buna nasıl başlayabilirim? Ruh yoksa, meditasyonu kim yapıyor? Öyleyse önce bir özün olduğunu kanıtla ki, meditasyon yapabileyim." demektedir.

Bu adam resmen intihar ediyor. Hiç kimse asla onun sorularına cevap veremeyecektir. Bütün o bariyerleri kendisi kurmuştur ve bu bariyerler büyümesini engelleyecektir. Ama mantığı çalışıyor. Böyle bir kişiyle ne yapabilirim? Sorularına cevap vermeye başlarsam, yüzlerce şüphe yaratabilen bir kişi, milyonlarca şüphe yaratacaktır, çünkü şüphe duymak zihnin bir yolu, zihnin bir tarzıdır. Bir soruya cevap verirsin, ama bu cevapla on tane soru yaratır, çünkü zihin hep aynı kalır.

O, şüpheler aramaktadır ve ona mantıklı bir biçimde cevap verirsem, mantıklı zihninin beslenmesini, daha da güçlenmesini sağlamış olurum. Onu beslerim, ama bu bir işe yaramaz. Onun mantıksallıktan uzaklaştırılması gerekir.

Böylece ona bir soru sordum: "Hiç âşık oldun mu?" O da bana cevap verdi: "Ama neden? Konuyu değiştiriyorsun." Ben de dedim ki: "Sorularına döneceğim, ama aniden hiç âşık olup olmadığını sormak bana çok anlamlı geldi." O da bana cevap verdi: "Evet!" Yüzü değişti. Ben de sordum: "Sevmeden, âşık olmadan önce aşk olgusundan şüphe duydun mu?" O anda kafası karıştı. Kendini rahatsız hissetmeye başladı. Ve şöyle dedi: "Hayır, üzerinde hiç düşünmedim. Sadece âşık olmuştum ve sonradan fark ettim." Ben de şöyle dedim: "Tam tersini yapıyorsun: Önce aşk hakkında düşün, aşkın mümkün olup olmadığını, aşkın var olup olmadığını, var olup olamayacağını. Ve önce kanıtlanmasını iste. Sonra da kanıtlanmadığı sürece hiç kimseye âşık olmayacağını bir koşul haline getir."

"Ne diyorsun? Hayatımı mahvedeceksin. Böyle bir koşul getirirsem, sevemem ki." dedi. "Ama..." dedim kendisine, "Bu senin

yaptığın şeyin aynısı. Meditasyon tıpkı aşk gibidir, önce bilmen gerekir. Tanrı aşk gibidir. İsa'nın Tanrı'nın sevgi olduğunu söylemesi ondandır. Aşk gibidir. Önce denenmesi gerekir."

Mantıklı bir zihin kendini kapatabilir; hem de öylesine mantıklı bir şekilde ki, büyüme imkânlarına kendi kapılarını kapattığını hiçbir zaman hissetmeyeceği şekilde. Öyleyse sonuç çıkarma, yani ***anuman,*** büyümeye yardımcı olacak şekilde düşünmek demektir. O zaman doğru bilginin kaynağı haline gelebilir.

En güzeli üçüncü kaynaktır ve başka hiçbir yerde doğru bilginin kaynağı haline getirilmemiştir: Bilinçlenenlerin sözleri, ***agama.*** Bu üçüncü kaynak hakkında uzun tartışmalar yapılmıştır. Patanjali der ki: Doğrudan bilebiliyorsan, bu doğrudur. Doğru sonuç çıkartabilirsin; o zaman da doğru yoldasın ve kaynağa ulaşırsın.

Ama sonuç çıkartamayacağın ve bilemediğin bazı şeyler vardır. Ama bu dünyada ilk değilsin, ilk doğru yolu arayan değilsin. Milyonlarca çağ boyunca milyonlarca insan doğruyu aramıştır ve sadece bu gezegende değil, diğer gezegenlerde de. Arama sonsuzdur ve birçoğu yerine ulaşmıştır. Hedefe ulaşıp, tapınağa girmişlerdir. Onların sözleri de doğru bilginin kaynağıdır.

Agama, bilenlerin sözleri anlamına gelir. Buda bir şey söyler veya İsa bir şey söyler: Ne dediğini bilmeyiz, onu denememişizdir ve bu yüzden onu yargılayamayız. Bu sözler aracılığıyla ne gibi ve nasıl doğru sonuç çıkartacağımızı bilmiyoruz. Ve sözler çelişkili olduğundan, istediğin her sonucu çıkartabilirsin.

Sözler çok çelişkili ve mantıksızdır. Ve bilen herkes çelişkili konuşmak zorundadır, çünkü gerçek sadece çelişkiler aracılığıyla

ifade edilebilir. Açıklamaları açık değildir; gizemlidir. Ve sonuç çıkartmaya başladığında, her türlü sonucu çıkartabilirsin. Sonuç çıkartıyorsan, zihnin burada demektir. Sonuç çıkartma işlemi, senin sonuç çıkartman olur. O yüzden Patanjali der ki: Burada üçüncü bir kaynak var.

Bilmiyorsun. Doğrudan bilmiş olsaydın, soru olmazdı, herhangi bir kaynağa ihtiyaç olmazdı. Doğrudan idrak etmiş olsaydın, sonuç çıkartmaya veya aydınlanmış olanların sözlerine ihtiyaç duymuyor olurdun. Sen bizzat aydınlanmış olurdun. O zaman diğer iki kaynağı es geçebilirsin. Sonuç çıkartmış olursun, ama bu sonuç senin sonucun olacaktır. Çıldırmışsan, çıkarttığın sonuç da çılgın olacaktır. Ama durum böyle değilse, o zaman üçüncü kaynağı denemende yarar vardır -aydınlanmış olanların sözleri.

Bunların ne doğruluğunu, ne de yanlışlığını kanıtlayamazsın. Sadece güvenebilirsin ve bu güven varsayımlara dayanır; bu oldukça bilimseldir. Bilimde de bir hipotez olmadan işlem yapamazsın. Ama hipotez inanç değil, sadece bir çalışma aracıdır. Bir hipotez sadece bir yöndür; sen deney yapmak zorunda kalırsın. Ve bu deney, hipotezin doğru olduğunu kanıtlarsa, hipotez bir kuram haline gelir. Deney yanlış giderse, hipotezin ıskartaya çıkar. Aydınlananların sözlerine de bir hipotez olarak güvenle yaklaşmalısın. Daha sonra bunları yaşamında tecrübe edersin. Doğru oldukları kanıtlanırsa, hipotezin bir inanç haline gelir; yanlış oldukları ortaya çıkarsa, hipotezi ıskartaya çıkartabilirsin.

Buda'ya gidersin. O sana, "Bekle! Sabırlı ol, meditasyon yap ve iki yıl boyunca hiç soru sorma." diyecektir. Ona güvenmek zorundasın, başka çaresi yok.

Şöyle düşünebilirsin: "Bu adam beni belki de aldatıyordur. O zaman hayatımın iki yılı boşa gider. İki yıl sonra bu adamın sadece bir hokkabaz, sadece bir aldatmaca veya aydınlandığına dair bir illüzyonla kendini kandıran biri olduğu ortaya çıkarsa, iki yılım boşa harcanmış olur." Ama yine de başka bir yolu yoktur. Bu riski göze almak zorundasın. Ve Buda'ya güvenmediğin halde orada kalırsan, bu iki yıl faydasız olacaktır, çünkü güvenmediğin sürece çalışamazsın. Ve çalışman öylesine şiddetlidir ki, sadece güvenin varsa kendini ona tamamen bırakabilir, tamamen içine girebilirsin. Güvenin yoksa, bir şeyleri geri çekmeye devam edersin ve bu geri çekmeler Buda'nın sana gösterdiklerini denemene izin vermeyecektir. Riski vardır, ama hayatın kendisi de bir risktir. Daha yüce bir hayat için daha yüksek riskler olacaktır. Tehlikeli bir yol üzerinde yürüyorsun. Ama unutma ki, hayatta sadece tek bir yanlış vardır, o da hiç hareket etmemek; sadece korkarak oturmak; sadece hareket ettiğinde bir şeylerin yanlış gideceğinden korkmak; yani beklemenin ve oturmanın daha iyi olduğunu düşünmektir. Tek yanlış budur. Tehlikede olmazsın, ama büyüme de olmayacaktır.

Patanjali der ki: Bilmediğin şeyler var; mantığın sonuç çıkartamayacağı şeyler var; bunlara güvenmek zorundasın. Bu üçüncü kaynak nedeniyle ***guru,*** efendi, bir gereklilik haline gelir - bilen biri. Ve riski almak zorundasın; bu bir risktir diyorum, çünkü hiçbir garantisi yoktur. Her şeyin sadece boşuna zaman israfı olduğu ortaya çıkabilir, ama riski almak daha iyidir, çünkü zaman israfı olduğu ortaya çıksa bile, birçok şey öğrenmiş olursun. Artık hiç kimse seni kolayca aldatamaz. En azından bunu öğrenmiş oldun.

Ve güvenle ilerlersen, tamamen ilerlersen, Buda'yı bir gölge gibi takip edersen, ona olanlar sana da olmaya başlayabilir. Bunlar

Gautam Buda'ya, İsa'ya, Mahavira'ya olmuştur ve gittikleri yolu biliyorlardır. Onlarla iddia edersen, kaybeden sen olursun. Onlar kaybeden olamaz; seni sadece bir kenara atarlar.

Bu yüzyılda, bunlar Gurdjieff'e olmuştur. Birçok insan onun cazibesine kapılmıştır, ama o, yeni müritleri için öyle bir durum yaratmıştır ki, tamamen güvenmedikleri sürece - saçmalıklara bile güvenmedikleri takdirde- hemen ayrılmak zorunda kalıyorlardı. Ve bu saçmalıklar planlıydı. Gurdjieff yalan söylemeye devam ederdi. Sabah başka bir şey, öğleden sonra başka bir şey söylerdi. Ve sen soru soramazdın! Mantıklı zihnini tamamen altüst ederdi.

Sabah, "Bu çukuru kazın. Bu bir zorunluluk! Akşama da bitmesi gerekiyor." derdi. Ve bütün gün boyunca sen o çukuru kazardın. Güç sarf ederdin, yorulurdun, terlerdin, yemek bile yemezdin ve akşam olduğunda gelip, sana "Toprağı çukura geri koyun. Yatağa gitmeden önce bitmesi gerekiyor." derdi.

En sıradan zihin bile böyle bir durumda, "Ne demek istiyorsun? Tüm günümü buna harcadım. Ve gerekli bir şey olduğunu ve akşam bitmiş olması gerektiğini düşündüm ve şimdi gelip diyorsun ki 'Toprağı çukura geri koyun!'"

Böyle bir şey söylediğinde Gurdjieff şöyle diyecektir: "Hemen gidiyorsun! Git! Ben sana göre değilim, sen de bana göre değilsin."

Asıl mesele kazmak veya çukur değildi. Asıl mesele, saçma bir şey bile olsa ona güvenip güvenmeyeceğini denemekti. Ve bir kez ona güvendiğini ve seni nereye götürürse oraya gideceğini bildikten sonra, gerçek olaylar o zaman gelecektir. Test bitmiştir, sen

denenmişsin ve özgün kabul edilmişsindir- çalışabilen ve güvenebilen gerçek bir arayan.

Patanjali bir efendidir ve bu üçüncü kaynağı binlerce müritle edindiği deneyimlerden dolayı çok iyi bilir. Birçok mürit ve doğru yolu arayanlarla çalışmış olmalı. Sadece bu sayede Yoga-Sutraları gibi bilimsel bir incelemeyi yazmak mümkündür. Bu, bir düşünürün eseri değil, zihnin çeşitli türleriyle deneyim kazanmış ve zihninin birçok tabakasına inmiş ve çeşitli kişilerle çalışmış birinin eseridir. Bunu üçüncü kaynak haline getirir: Bilinçlenmiş olanların sözleri.

Yanlış bilgi, nesnenin tam karşılığı olmayan hatalı bir anlayıştır.

Hepimizin üzerinde büyük bir yanlış bilgi yükü vardır, çünkü bir gerçekle karşılaşmadan önce önyargılıyız.

Bir Hindu'ysan ve biri sana tanıştırıldığında Müslüman olduğu söylenirse, hemen bu adamın yanlış olduğuna dair yanlış bir tutuma kapılırsın. Bir Hıristiyan'san ve bir Yahudi ile tanıştırılıyorsan, bu adamı 'sevme' yoluna ***gitmiyorsun,*** bu adamın içine girmeye çalışmıyorsun. "Yahudi" dendiğinde önyargın su yüzüne çıkıyor; bu adamı tanıdığını sanıyorsun. Tanımaya gerek yok; bu adamın ne tür bir insan olduğunu biliyorsun -bir Yahudi.

Önceden belirlenmiş bir anlayışın var, önyargılı bir zihnin ve bu önyargılı zihnin sana yanlış bilgi veriyor. Bütün Yahudiler kötü değildir; aynı şekilde bütün Hıristiyanlar veya bütün Müslümanlar da kötü değildir. Ne de bütün Hindular iyidir. Gerçekten de iyilik veya kötülük herhangi bir ırka mahsus değildir; kişilere, bireylere mahsustur. Kötü Müslümanlar, kötü Hindular olabileceği gibi iyi

Müslümanlar, iyi Hindular da olabilir. İyilik ve kötülük herhangi bir ulusa, herhangi bir ırka, herhangi bir kültüre mahsus değildir; bireylere, kişiliklere aittir. Ancak önyargısız bir insanla karşılaşmak çok zordur. Senin de açığa vurulman gerekir.

Bir seferinde bana oldu bu. Seyahat ediyordum. Kompartımanıma girdim. Beni görmeye birçok kişi geldiğinden, kompartımanda oturan başka bir yolcu hemen ayağıma dokundu ve "Büyük bir aziz olmalısın. Seni görmeye bu kadar çok insan geldiğine göre." dedi. Ben de adama dönüp, "Ben bir Müslüman'ım. Büyük bir aziz olabilirim, ama ben bir Müslüman'ım." dedim. Adam şok oldu! Bir Müslüman'ın ayağına dokunmuştu, halbuki o bir ***Brahmin'***di! Terlemeye başladı, gergindi. Tekrar baktı ve bana, "Hayır, şaka yapıyorsun." dedi. Kendini teselli etmek için, "Şaka yapıyorsun." dedi.

"Şaka yapmıyorum. Neden şaka yapayım? Ayağıma dokunmadan önce araştırma yapsaydın!" dedim. Sonra ikimiz kompartımanda yalnız kaldık. Bana tekrar tekrar baktı ve her seferinde uzun ve derin bir nefes aldı. Gitmeyi ve banyo yapmayı düşünmüş olmalı! Ama benimle karşı karşıya gelmedi. Ben oradaydım, ama O, 'Müslüman' anlayışıyla meşguldü. Ve o bir Brahmin'di -bana dokunarak kirlenmişti.

Hiç kimse nesnelerle, kişilerle oldukları gibi karşılaşmaz - bir önyargın vardır. Bu önyargılar ***viparyaya*** yaratır; bu önyargılar yanlış bilgiyi yaratır. Ne düşünürsen düşün, gerçeği daha yeni öğrenmediysen, yanlıştır. Geçmişini, önyargılarını beraberinde taşıma. Zihnini bir kenara bırak ve gerçekle yüz yüze gel. Görülecek ne varsa, onu gör. Çağrışım yapma.

Çağrışım yapmaya devam ediyoruz. Zihnimiz tamamen doludur ve çocukluğumuza sabitlenmiştir. Her şey bize hazır sunulmuştur ve hazır sunulan bu bilgiden dolayı yaşamımız bir illüzyon haline gelir. Asla gerçek bir insanla karşılaşmazsın, asla gerçek bir çiçek görmezsin. Sadece "Bu bir gül." dendiğinde mekanik olarak "Güzel!" dersin. Güzelliği hissetmemişsindir, güzelliği duyularınla algılamamışsındır, bu çiçeğe hiç dokunmamışsındır. Zihninde "Gül güzeldir." diye bir şey vardır sadece; 'Gül' sözcüğünü duyduğun anda, zihninde bir çağrışım yapar ve sen de "Güzeldir." dersin.

Ve gülün güzel olduğunu hissettiğine inanmaya başlarsın, ama bu doğru değildir. Bu yanlıştır. Sadece bak. İşte bu yüzden çocuklar olayların iç yüzünü yetişkinlerden daha derin görebiliyorlar, çünkü isimleri bilmiyorlar. Henüz önyargıları yok. Bir gül sadece güzelse güzeldir; bütün güller güzel değildir. Çocuklar, olaylara yaklaşırlar; gözleri daha tazedir. Nesneleri oldukları gibi görürler, çünkü çağrışım yapmayı bilmezler.

Bizler ise onları bir an önce büyütmek, birer yetişkin haline getirmek için acele ederiz. Zihinlerini bilgiyle doldururuz. Bu, psikologların en yakın zamandaki keşiflerinden biridir ki, çocuklar okula başladıklarında, üniversiteden ayrıldıklarında sahip oldukları zekâdan daha fazla zekâya sahiptirler. En son bulgular bunu kanıtlamaktadır. Çocuklar, birinci sınıfa başlarken daha fazla zekâya sahiptirler. Bilgileri arttıkça, zekâları düşecektir. Ve üniversite mezunu, master ve doktora seviyesine geldiklerinde bitmiş olacaklardır. Doktora derecesiyle geri geldiklerinde, zekâlarını üniversitede bir yerlerde bırakmış olacaklardır. Ölüdürler, bilgiyle doludurlar, bilgiyle tıka basa doldurulmuşlardır -ama bu bilgi yanlıştır;

her şey hakkında bir önyargıdır. Artık hiçbir şeyi doğrudan hissedemezler, canlı insanları doğrudan hissedemezler, doğrudan yaşayamazlar. Her şey sözlü hale gelmiştir. Hiçbir şey gerçek değildir, zihinsel hale gelmiştir.

Önyargılarını, bilgini, anlayışlarını, önceden belirlenmiş bilgilerini bir kenara at ve canlan, tekrar çocuk ol. Ve bunu bir andan bir ana yapmalısın, çünkü her anı topluyorsun.

En eski Yoga aforizmalarından biri şöyledir: Her an öl ki, her an yine doğabilesin. Geçmişteki her anda öl, topladığın bütün tozları fırlatıp at ve canlanmış görün. Ama bunu devamlı olarak yap, çünkü bir sonraki an toz yine toplanır.

Nan-in, doğru yolu arayan biriyken bir Zen ustası aramaktaydı. Bu usta ile uzun yıllar yaşadıktan sonra, usta ona şöyle dedi: "Her şey tamam. Sen neredeyse hedefine ulaştın."

Ama 'neredeyse' demişti. Bu yüzden Nan-in sordu: "Ne demek istiyorsun?"

Usta şöyle dedi: "Birkaç günlüğüne seni başka bir ustaya göndermek zorundayım. Son tamamlayıcı dokunuşu o yapacaktır." Nan-in çok heyecanlandı. "Beni hemen gönder!" dedi. Yanına bir mektup verildi. Öylesine heyecanlıydı ki, kendi ustasından daha yüce bir usta olan birinin yanına gönderildiğini düşünüyordu. Ama adamın yanına geldiğinde, onun hiç kimse olmadığını gördü -sadece bir hanın hancısıydı, bir hanın kapıcısı.

Hayal kırıklığına uğramıştı ve "Bu bir tür şaka olmalı. Bu adam mı benim son ustam olacak? O mu bana son tamamlayıcı dokunuşu yapacak?" diye düşündü. Ama gelmişti işte ve bu yüzden "En

azından dinlenmek için birkaç gün burada kalabilirim, sonra geri dönerim. Uzun bir yolculuktu." diye düşündü. Hancıya döndü ve "Ustam bana bu mektubu verdi." dedi.

Hancı, "Ama ben okuma bilmiyorum; o yüzden mektubun sende kalsın. Ona ihtiyacın yok. Burada kalabilirsin." dedi.

Nan-in, "Ama senden bir şey öğrenmek için buraya gönderildim." dedi.

Hancının cevabı şöyle oldu: "Ben sadece bir hancıyım. Bir usta değilim, bir öğretmen değilim. Bir yanlış anlama olmuş. Yanlış kişiye geldin. Ben sadece bir hancıyım. Öğretemem, hiçbir şey bilmiyorum. Ama burada olduğuna göre, beni izleyebilirsin. Bu yararlı olabilir. Dinlen ve izle."

Ama izlenecek bir şey yoktu. Hancı, sabahları hanın kapısını açardı. Daha sonra misafirler gelirdi ve hancı onların eşyalarını temizlerdi -tencereleri, kapları ve her şeyi- ve onlara hizmet ederdi. Gece herkes gittikten ve misafirler yattıktan sonra eşyalarını tekrar temizlerdi: Tencereleri, kapları, her şeyi. Ve sabahları yine aynı şey.

Üçüncü gün Nan-in sıkılmaya başladı. Ve şöyle dedi: "İzlenecek hiçbir şey yok. Kapları temizliyorsun, olağan işler yapıyorsun, öyleyse ben gideyim." Hancı güldü, ama hiçbir şey demedi.

Nan-in geri döndü. Ustasına çok kızgındı ve ona sordu: "Neden? Neden beni böyle uzun bir yolculuğa gönderdin? Çok sıkıcıydı ve adam sadece bir hancıydı. Bana hiçbir şey öğretmedi; sadece 'İzle' dedi -ama izleyecek bir şey yoktu."

Ama ustası dönüp, şöyle dedi: "Yine de üç dört günlüğüne oradaydın. İzlenecek bir şey olamasa bile bir şeyler izlemiş olmalısın. Ne yaptın?"

Nan-in cevap verdi: "İzledim! Geceleri kapları, tencereleri temizledi, her şeyi yerine koydu ve sabahları onları tekrar temizledi."

Usta şöyle dedi: "İşte bu! Öğreti bu işte! Bunun için gönderildin! O tencereleri gece temizlemişti, ama sabahları temiz tencereleri tekrar temizliyordu. Bunun anlamı nedir? Çünkü geceleri bile, hiçbir şey olmazken, onlar tekrar kirlendiler, yine biraz tozlandılar. Sen temiz olabilirsin -ki artık öylesin- sen masum olabilirsin, ama her an temizlenmeye devam etmek zorundasın. Hiçbir şey yapmasan da, zaman geçtiği için kirlenirsin. Her an, sadece zamanın geçmesi yüzünden... Hiçbir şey yapmayıp, bir ağacın altında otursan bile kirlenirsin. Ve bu kirlilik kötü veya yanlış bir şey yaptığın için değildir, sadece zamanın geçmesinden kaynaklanmaktadır. Toz toplanır, sen de onu temizlemeye devam edersin.

İşte son dokunuş budur. Çünkü temiz olduğun için gururlandığını hissedebiliyorum ve şimdi artık sürekli bir temizlenme çabası göstermek zorunda olduğunun farkındasın."

An be an ölmeli ve tekrar doğmalıyız. Ancak o zaman yanlış bilgiden kaçabiliriz.

Sözcüklerle gözünün önüne getirilen ve arkasında hiçbir madde olmayan görüntü vikalpa'dır, imgelemdir.

İmgelem, sadece sözcüklerle, sözlü yapılarla yaratılır. Bir şeyi göz önüne getirebilirsin -orada değildir, gerçek değildir, ama zihin

görüntüleriyle onu gözünün önüne getirirsin. Ve onu öylesine geniş bir kapsamda gözünün önüne getirebilirsin ki, kendin bile ona aldanırsın ve gerçek olduğunu düşünürsün. Hipnotizmada olan budur. Bir kişiyi hipnotize et ve herhangi bir şey söyle; Görüntüyü gözünün önüne getirir ve bu görüntü gerçek olur. Bunu yapabilirsin. Bunu birçok şekilde yapıyorsun.

İmgelem, bir güçtür, ama göz önüne getirilen bir güç, hayal edilen bir güçtür. Onu kullanabilirsin ve onun tarafından kullanılabilirsin. Kullanabilirsen, yararlı olacaktır, ama onun tarafından kullanılırsan, ölümcüldür, tehlikelidir. İmgelem, her an delilik haline gelebilir. İmgelemi kullanarak, içsel büyümen ve kristalleşmen için bir durum yaratabiliyorsan, yararlı olabilir. Ama bu durum sözcüklerle yaratılmış, göz önüne getirilmiş bir şey olacaktır.

İnsanlar için sözcükler, dil, sözlü yapılar öylesine önemli bir hale gelmiştir ki, artık ondan daha önemli bir şey yoktur. Birisi aniden, "Yangın!" diye bağırdığında, 'yangın' sözcüğü seni anında değiştirecektir. Orada bir yangın olmayabilir... Ama sen beni dinlemeyi kesersin. Durmak için herhangi bir çaba göstermen gerekmez; aniden dinlemeyi keser ve oraya buraya koşuşturmaya başlarsın. 'Yangın' sözcüğü senin imgelemin olur.

Bu şekilde birçok sözcüğün etkisindesin. Reklam işindeki insanlar, imgelemler yaratmak için hangi kelimeleri kullanmaları gerektiğini iyi bilirler. Bu sözcükleri kullanarak seni yakalarlar, pazarın tamamını yakalarlar. Bunun gibi birçok sözcük vardır. Modayla birlikte onlar da değişir.

Bu sözcüklerin ve etkilerinin iyice anlaşılması gerekmektedir. Gerçeği arayan bir kişi, sözcüklerin etkisinin farkında olmalıdır.

Siyasetçiler, reklamcılar -hepsi sözcükler kullanırlar ve sözcüklerle öyle imgelemler yaratırlar ki, hayatını bile tehlikeye atarsın; hayatını sadece birkaç sözcük için bir kenara atabilirsin.

Bu sözcükler hangileridir? -'Ulus, 'milli bayrak'- sadece sözcükler. 'Hinduizm'... "Hinduizm tehlikede." diyebilirsin ve aniden birçok insan bir şeyler yapmaya, hatta ölmeye hazır olabilir -sadece birkaç sözcük için! "Ulusumuz hakarete uğramıştır": 'Ulusumuz' nedir? -sadece bir sözcük. Bayrak, bir kumaş parçasından başka bir şey değildir, ama ulusun tamamı bayrak için ölebilir, çünkü birileri bayrağa hakaret etmiştir, onu aşağılamıştır. Bu dünyada sırf sözcükler yüzünden ne büyük saçmalıklar dönmektedir. Sözcükler tehlikelidir; içinde derin etki kaynaklarına sahiptirler. İçinde bir şeyi tetiklerler ve sen de bunlara kapılıp gidersin.

Patanjali der ki: İmgelemin anlaşılması gerekir, çünkü meditasyon yolunda sözcüklerin düşürülmesi gerekecektir ki, başkalarının etkileri de düşürülebilsin. Unutma ki, sözcükler bir başkası tarafından öğretilmektedir; sözcüklerle doğmazsın. Sözcükler sana öğretildi ve bu sözcüklerle birlikte birçok önyargı da öğretilmiş oldu. Din, mitoloji, her şey sözcükler aracılığıyla beslenir. Sözcük medyumdur, kültür, toplum, bilgi aracıdır.

Unutma ki, sadece tanıklık eden bilinç gerçektir; bunun dışında hiçbir şey gerçek değildir. Ne olursa olsun, güzel olabilir, tadını çıkarmaya değebilir -tadını çıkartın. Krişna ile dans etmek güzeldir; bunda yanlış bir şey yoktur. Dans et! Tadını çıkart! Ama unutma ki, bu imgelemdir, güzel bir rüyadır. İçinde kaybolup gitme. Kendini kaybedersen, imgelem tehlikeli bir hal almıştır. Birçok dindar

insan sadece imgelemdedir. Ve imgelemde devam ederek hayatlarını boşuna harcarlar.

Soru

İnsanlar için sadece iki alternatifin var olduğunu söylüyorsun -delilik ya da meditasyon; ama dünyada milyonlarca insan ikisine de ulaşmamıştır. Buna ulaşacaklarını düşünüyor musun?

Ulaştılar! Meditasyona değil, deliliğe ulaştılar! Ve tımarhanede kapalı olan deliler ile dışarıda olan deliler arasıdaki fark sadece derece farkıdır. Nitelik açısından bir fark yoktur; farkı sadece nicelik açısındandır. Sen daha az deli olabilirsin, başkaları daha fazla deli, ama sonuçta, insan şimdiki haliyle delidir.

Neden insana şimdiki haliyle deli diyorum? Delilik birçok anlama gelebilir. Birincisi, merkeze yoğunlaşmamışsındır. Merkeze yoğunlaşmamışsan, çıldırmışsındır. Merkeze yoğunlaşmamak, içinde birçok sesin olduğu anlamına gelir -sen birçok insansın, kalabalıksın. Ve evde hiç kimse efendi değildir, ama her hizmetçi, efendi olduğunu iddia eder. Kargaşa, anlaşmazlıklar ve sürekli bir mücadele vardır. Sürekli bir iç savaş halindesin. Bu iç savaş devam etmediği takdirde, meditasyonda olursun. Gece gündüz, yirmi dört saat devam eder. Birkaç dakikalığına zihninden her ne geçiyorsa bir yere yaz ve dürüst ol. Zihninden tam olarak ne geçiyorsa, onu yaz; bunun çılgınca olduğunu hissedeceksin.

Zen Ustaları der ki: Git ve orijinal yüzünü bul -doğmadan önceki yüzünü, öldükten sonraki yüzünü. Doğum ve ölüm arasında hep sahte yüzlerin vardır. Sürekli olarak aldatırsın -sadece

başkalarını değil; bir aynanın önünde durduğunda kendini de aldatırsın. Aynada asla gerçek yüzünü görmezsin. Asla kendi kendinle yüzleşmeye yüzün olmaz. Aynadaki yüz de sahtedir. Onu sen yaratırsın, sen tadını çıkartırsın; boyanmış bir maskedir.

Sadece başkalarını değil, kendimizi de aldatırız. Aslında kendimizi aldatmamışsak, başkalarını da aldatamayız. Bu yüzden kendi yalanlarımıza inanmak zorundayız; ancak bu şekilde başkalarının bize inanmasını sağlayabiliriz. Kendi yalanlarına inanmıyorsan, hiç kimse bunlara aldanmaz.

Ve yaşam dediğin bu baş belasının tamamı seni hiçbir yere götürmez. Çılgınca bir konudur. Çok çalışırsın, Çok fazla çalışırsın; yürür ve koşarsın. Ve hayatın boyunca mücadele verirsin, ama hiçbir yere ulaşamazsın. Nereden geldiğini, nereye hareket ettiğini, nereye gittiğini bilmezsin. Sokakta bir adama rastladığında, ona 'Nereden geliyorsun, efendim?' diye sorduğunda, sana 'Bilmiyorum' der ve 'Nereye gidiyorsun' diye sorduğunda, sana 'Bilmiyorum' deyip, yine de 'Beni engellemeyin, acelem var derse, bu adam hakkında ne düşünürsün? Tabii ki deli olduğunu.

Nereden geldiğini ve nereye gittiğini bilmiyorsan, acele etmenin ne anlamı var? Ama herkes böyledir ve herkes sokaklardadır. Yaşam bir sokaktır; ve sen daima ortasındasındır. Nereden geldiğini bilmezsin, nereye gittiğini bilmezsin. Kaynak hakkında hiçbir bilgin, hedef hakkında hiçbir bilgin yoktur, ama sonunda hiçbir yere ulaşmak için her türlü çabayı göstererek acele edersin.

Bu nasıl bir akıl sağlığıdır? Ve bütün bu mücadelelerden bir anlık mutluluk kazanamıyorsun -bir anlık bile. Sadece belki bir gün,

belki yarın, ertesi gün veya öldükten sonra ahrette mutluluğun seni beklediğini umuyorsun. Ertelemek, şu anda kendini fazla kötü hissetmemek, sadece bir hiledir.

Bir anlık bile mutluluğun yoktur. Bu nasıl bir akıl sağlığıdır? Sürekli mutsuzluk -ve hepsinden önemlisi, bu mutsuzluğu başkası yaratmıyor. Acını kendin yaratıyorsun. Bu nasıl bir akıl sağlığıdır? Sürekli kendi acını yaratıyorsun! Ben buna delilik diyorum.

Akıl sağlığı, merkeze yoğunlaşmadığını fark etmendir. Böylece ilk işin merkeze yoğunlaşmak olur; kendi içinde hayatını yönlendirebileceğin, hayatını disipline edebileceğin bir merkeze sahip olmak olur; içinde yönlendirebileceğin, hareket edebileceğin bir ustaya sahip olmak olurdu. Yapılacak ilk şey kristalleşmekse, ikinci adım da kendi acını yaratmamaktır. Acı yaratan her şeyi bırak -acıyı yaratan bütün gerekçeleri, arzuları, umutları.

Ama sen bunun farkında değilsin. Yapmaya devam ediyorsun; onu yarattığını göremiyorsun. Ne yaparsan yap, tohum ekiyorsun. Bunu ağaçlar takip eder ve ne ektiysen, onu biçersin. Ve ne zaman bir şeyi biçersen, içinde acı vardır, ama sen asla bu tohumları bizzat ektiğini görmezsin. Ne zaman acı çekersen, başka bir yerden geldiğini düşünürsün; bir tesadüf olduğunu veya sana karşı çalışan kötü güçler olduğunu düşünürsün.

Böylece şeytanı yarattın. Şeytan sadece bir şamar oğlanıdır -asıl şeytan sensin. Acını kendin yaratıyorsun. Ama ne zaman acı yaratıyorsan, suçu şeytanın üzerine atıyorsun, sanki şeytan bir şey

yapıyormuş gibi. Böylece rahatlıyorsun. Asla kendi budalaca yaşam kalıbının, aptal yaşam kalıbının farkına varmıyorsun.

Ya da buna alın yazısı diyorsun veya Tanrı beni deniyor diyorsun. Ancak sana olan her neyse tek nedeni bizzat sen olduğun gerçeğinden kaçınmaya devam ediyorsun. Hiçbir şey tesadüf değildir. Her şeyin nedensel bir bağlantısı vardır ve neden de sensin.

Örneğin, âşık oluyorsun. Aşk sana bir duygu verir, büyük mutluluğun yanı başında bir yerde olduğu duygusunu. İlk kez birilerinin, en azından bir kişinin, seni görmekten mutlu olduğunu hissediyorsun. Çiçek açmaya başlıyorsun. Tek bir kişi bile seni görmekten mutlu oluyorsa, seni bekliyorsa, seni seviyorsa, sana bakıyorsa, çiçek açmaya başlıyorsun. Ama sadece başlangıçta ve derhal yanlış kalıpların çalışmaya başlıyor -âşık olduğun, sevdiğin kişiye hemen sahip olmak istiyorsun.

Ama sahip olmak öldürmektir. Sevgiline sahip olduğun anda, onu öldürdün demektir. O zaman acı çekiyorsun. Gözyaşı döküyor ve ağlıyorsun ve sevdiğin kişinin hatalı olduğunu, alınyazının yanlış olduğunu düşünüyorsun. Kader benim tarafımı tutmuyor diyorsun. Ancak aşkı sahip olma duygusu, sahip olma hırsıyla zehirlediğini bilmiyorsun.

Âşık olan herkes bunu yapar ve âşık olan herkes acı çeker. Sana en derin lütuflarda bulunabilen âşk, en derin mutsuzluk haline geliyor. Bu nedenle eski kültürler, özellikle de eski çağlarda Hindistan'da aşk fenomenini tamamen yok etmişlerdir. Çocuklar için evlilik ayarlıyorlardı -böylece âşık olma olasılıkları yoktu, çünkü aşk mutsuzluğa götürüyordu. Bu, bilinen bir fenomendi -âşka izin verdiğin takdirde, âşk seni mutsuzluğa götürürdü -bu nedenle bu

olasılığı hiç sağlamamak en iyisiydi. Bırak çocukları, küçük çocukları evlensinler. Âşık olmadan önce bırak evlensinler. Hiçbir zaman aşkın ne olduğunu bilmeyecekler ve mutsuzluğa düşmeyeceklerdir.

Ama aşk asla mutsuzluk yaratmaz. Onu zehirleyen sensin. Aşk daima zevktir, aşk daima kutlamadır. Aşk, doğanın izin verdiği en derin coşkudur. Ama sen onu yok ediyorsun.

Farkında ol ve başkalarının deli olduğunu düşünme.

Bizzat deli olduğunu ve bir şeyler yapmak zorunda olduğunu ta derinlerden hisset. Hemen! Bu bir acil durumdur! Erteleme, çünkü hiçbir şey yapamayacağın bir an gelebilir. Öyle çıldırabilirsin ki, hiçbir şey yapamazsın.

Şimdi bir şey yapabilirsin. Hâlâ limitler dahilindesin. Bir şeyler yapılabilir, çaba gösterilebilir, kalıplar değiştirilebilir. Ama hiçbir şey yapamayacağın, paramparça olduğun, hatta bilincini kaybettiğin bir an gelebilir.

Deli olduğunu hissedebiliyorsan, bu umut verici bir işarettir. Kendi gerçekliğine karşı uyanık olabileceğini gösterir. Kapı ordadır; gerçekten aklı başında olabilirsin. Bunu anlamanın bile akıl sağlığına bir katkısı olur.

Soru:

Sadece bakarak, sadece beyin hücrelerindeki kayıtlara tanıklık ederek, düşüncenin kaynaklarını durdurmamız nasıl mümkün olabilir, açıklar mısın?

Onlar asla yok olmaz, ama tanıklık ederek kimlikleri kırılır. Buda, aydınlandıktan sonra kırk yıl aynı bedende yaşamaya devam etmiştir; bedeni durmamıştır. Kırk yıl boyunca sürekli konuşmuş, açıklamalar yapmış, insanlar ona ne olduğunu ve onlara da aynısının nasıl olabileceğini anlatmaya çalışmıştır. Zihnini kullanmıştır; zihni durmamıştır. Ve on iki yıl sonra doğduğu şehre geri döndüğünde babasını tanımış, eşini tanımış, oğlunu tanımıştır. Zihni oradaydı, anıları oradaydı; aksi takdirde tanıması mümkün olmazdı.

Zihin gerçekte durmaz. Zihin durdu dediğimizde, kimliğinin kırıldığını anlatmaya çalışıyoruz. Artık bunun zihin, bunun da sen olduğunu biliyorsun. Köprü kırılmıştır. Artık zihin efendi değildir. Sadece bir araç haline gelmiştir; gerçek yerini bulmuştur. Böylece ne zaman ihtiyacın olursa, zihnini kullanabilirsin. Bir fan gibidir! Kullanmak istediğinde açarsın ve fan çalışmaya başlar. Şu anda fanı kullanmıyoruz, dolayısıyla o da çalışmıyor. Ama oradadır, var olmayı bırakmamıştır. İstediğin her an onu kullanabilirsin. Yok olmamıştır.

Tanıklık ederek, kimlik yok olur, zihin değil. Ve kimliğin yok olduğunda, tamamen yeni bir varlık olursun. İlk kez gerçek fenomenle, gerçek gerçekliğinle karşı karşıya gelirsin. İlk kez kim olduğunu öğreniyorsun. Zihin artık sadece etrafındaki mekanizmanın bir parçasıdır.

Sanki bir pilotmuşsun ve bir uçak uçuruyormuşsun gibidir. Birçok araç kullanıyorsun; gözlerin birçok araç üzerinde çalışır ve bir onun, bir bunun farkına varır. Ama sen araç değilsin.

Bu zihin, bu beden ve beden zihnin birçok fonksiyonu senin etrafındadır, mekanizmandır. Bu mekanizmada iki şekilde var olabilirsin. Var olmanın bir yolu kendini unutmak ve sanki mekanizma

senmişsin gibi hissetmektir. Bu köleliktir, mutsuzluktur. Bu dünyadır, ***samsar'***dır.

Bir diğer yolu ise ayrı olduğunun, farklı olduğunun farkına varmaktır. O zaman kullanmaya devam edersin, ama bu sefer çok farklıdır. Artık mekanizma sen değilsin. Ve mekanizmada bir şeyler yanlış giderse, onu düzeltmeye çalışabilirsin, ama rahatsız olmazsın. Mekanizmanın tamamı da yok olsa, yine rahatsız olmazsın.

Buda'nın ölümü ile senin ölümün birbirinden farklı birer fenomendir. Ölürken Buda, sadece mekanizmanın öldüğünü bilir. Mekanizma kullanılmıştır ve artık ona ihtiyaç yoktur. Bir yük kalkmıştır; özgür kalmıştır. Artık herhangi bir şekle bağlı kalmadan hareket edecektir. Ama ölürken sen, tamamen farklısın. Acı çekersin, ağlarsın, çünkü mekanizmanın değil, senin öldüğünü hissedersin. Bu senin ölümündür. O zaman yoğun bir acı haline gelir.

Sadece tanıklık ederek, zihin durmaz ve beyin hücreleri de çalışmayı bırakmaz. Aksine daha canlı hale gelirler, çünkü daha az çelişki, daha çok enerji vardır.

Daha taze hale geleceklerdir. *Ve* ***onlar daha doğru, daha kesin bir biçimde kullanabileceksin, ama onları sana yük yapmayacaktır ve seni bir şey yapmaya zorlamayacaklardır. Seni bir oraya bir buraya çekmeyeceklerdir. Efendi sen olursun.***

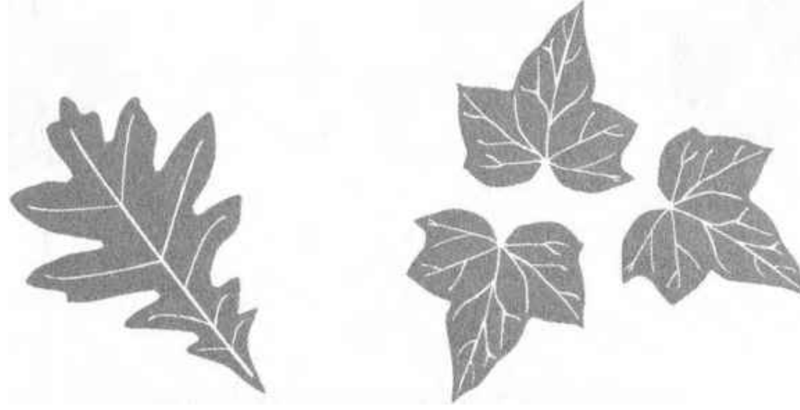
İyi, ama sadece tanıklık ederek bu nasıl olabilir? Çünkü olmuştur; tanıklık etmeyerek kölelik oluşmuştur. Kölelik olmuştur, çünkü tetikte değildin; öyleyse tetikte olduğunda kölelik yok olacaktır. Kölelik sadece farkında olmamaktır. Başka hiçbir şeye gerek yoktur. Ne yaparsan yap, daha çok tetikte ol.

Burada oturup beni dinliyorsun. Farkında olarak da dinleyebilirsin, farkında olmayarak da. Farkında olmayarak da olsa, beni dinliyor olacaksın, ama farklı olacaktır, niteliğinde farklılık olacaktır. Kulakların dinliyor olacak, ama zihnin başka bir yerde meşgul olacaktır.

Sonra bazı sözcükler sana nüfuz etmeye başlayacaktır. Ve karışacaklardır; zihnin onları kendi tarzında yorumlayacaktır. Ve onlara kendi fikirlerini dahil edecektir. Her şey karmakarışık ve düzensiz olacaktır. Dinlemiş olacaksın, ama birçok şeyi es geçeceksin, dinlemek istemeyeceksin. Seçeceksin. Sonra da her şey çarpıtılacaktır.

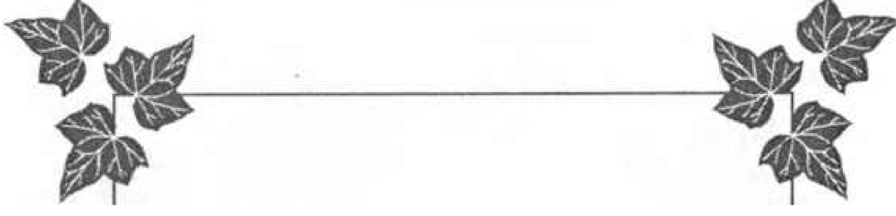
Tetikteysen, tetikte olmaya başladığın an düşünce duracaktır. Tetikteyken düşünemezsin. Enerjini tamamı tetikte olmaya geçer ve düşünceye dalmak için hiç enerjin kalmaz. Sadece tek bir an için bile tetikteysen, sadece dinlersin. Hiçbir bariyer yoktur. Karıştırılacak hiçbir sözcük yoktur. Yoruma ihtiyaç duymazsın. Etkisi doğrudandır.

Tetikte olarak dinleyebilirsen, söylediklerim anlamlı da olabilir, anlamsız da, ama tetikte olarak dinlemenin anlamı daima büyük olacaktır. Bu tetikte oluş, bilincinin doruk noktasıdır. Geçmiş çözülecektir; gelecek yok olacaktır. Başka bir yerde olmayacaksın, sadece burada ve şimdi olacaksın. Ve düşüncenin olmadığı o sessiz anda kendi kaynağınla derin bir temas halinde olacaksın. Bu kaynak büyük mutluluktur ve bu kaynak ilahidir. Öyleyse yapılması gereken tek şey, her şeyi tetikte olarak yapmaktır.



III. BÖLÜM - BAĞLANMAMA VE ADANMIŞLIKLA SABİT İÇSEL UYGULAMA



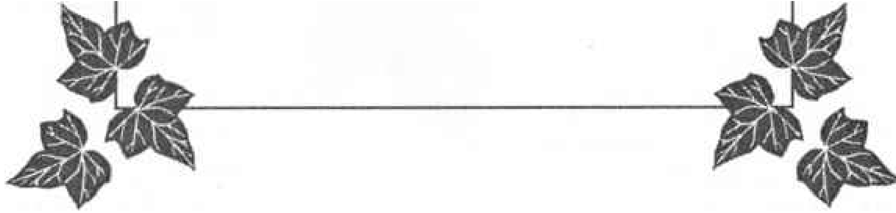


Teknik, bağlanmamak ve sürekli uygulamadır.

Anlayış, bedenin en derindeki köklerine ulaşmadığı sürece, dönüştürülemezsin.

Arzular, mutsuz zihnin mutluluğu bulmak için kullandığı yanlış bir yoldur.

Ne yaparsan yap, yapmadan önce gözlerini kapat, sessiz kal ve olayın içine gir.



İnsan sadece bilinçli zihinden oluşmaz. Zihin, bilinçten dokuz kat daha fazla bilinçsiz bir tabakaya sahiptir. Sadece bu değil; insan ayrıca bu zihnin var olduğu bir bedene, ***soma***'ya sahiptir. Beden tamamen bilinçsizdir. Çalışması neredeyse gönülsüzdür. Sadece bedenin yüzeyi gönüllüdür. İçsel kaynaklar ise gönüllü değildir. Onlar hakkında hiçbir şey yapamazsın. İstencin etkili değildir.

Kendimize dönmeden önce insan varlığının bu kalıbının anlaşılması gerekmektedir. Ve sadece zihinsel bazda kalmamalı, daha derine gitmelidir. Bilinçsiz tabakalara da nüfuz etmeli, bedeninin ta kendisine ulaşmalıdır.

Abhyasa -sürekli içsel alıştırma bu yüzden önemlidir. Şu iki sözcüğün önemi çok büyüktür: ***Abhyasa*** ve ***vairagya. Abhyasa,*** sürekli içsel alıştırma anlamına gelir ve ***vairagya*** bağlanmamak, arzusuzluk anlamına gelir. Patanjali'nin sutraları bu iki önemli anlayışa dayanmaktadırlar, ama sutralara geçmeden önce, insan kişiliğinin tamamen zihinsel olmadığı iyice kavranmalıdır.

Sadece entelekte olmuş olsaydı, ***abhyasa***'ya -sürekli, tekrarlayıcı bir çaba- gerek kalmazdı. Mantıklıysa her şeyi zihnin aracılığıyla hemen anlayabiliyorsun, ama sadece bu anlamak yeterli değildir. Öfkenin kötü, zehirleyici bir şey olduğunu kolayca

anlayabiliyorsun, ama öfkeden kurtulmak, öfkenin yok olmasını sağlamak için bu kadarı yeterli değildir. Anlayışına rağmen öfke devam edecektir, çünkü öfke bilinçsiz zihninin birçok tabakasında mevcuttur -hem sadece zihninde değil, bedeninde de vardır.

Beden, sözlü iletişimden anlamaz. Sadece kafan anlayabilir, ama bedenin etkilenmez. Ve anlayış, bedenin ta köklerine inmediği sürece, dönüştürülemezsin. Aynı kalırsın. Fikirlerin değişmeye devam edebilir, ama kişiliğin inatla sürüp gidecektir. Ve o zaman yeni bir anlaşmazlık ortaya çıkacaktır. Her zamankinden daha fazla kargaşa içinde olacaksın, çünkü artık neyin yanlış olduğunu görüyorsun, ama hâlâ aynı şeyi yapmakta direniyorsun, aynı şeyi yapmaya devam ediyorsun.

Suçluluk duygusu ve kınama yaratılmıştır. Kendinden nefret etmeye başlarsın. Kendini bir günahkar olarak düşünmeye başlarsın. Ve ne kadar çok anlarsan, o kınama o denli artar, çünkü kendini değiştirmenin ne kadar zor, neredeyse imkânsız olduğunu görürsün.

Yoga, zihinsel anlayışa inanmaz. Bütünlüğünün de dahil edildiği toplam anlayış dahilinde bedensel anlayışa inanır. Kafanda sadece sen değişmezsin, aksine varlığının en derin kaynakları da değişir.

Yoga, ***abhyasa,*** sürekli tekrar üzerinde çok çalışmıştır. Bu sürekli tekrarın amacı, bilinçsiz tabakaları çalıştırmaktır. Ve bilinçsiz tabakalar çalışmaya başladığında sen rahatlarsın. Hiçbir çaba gerekmez; olaylar doğal hale gelir. Eski kutsal kitaplarda, bilge kişinin iyi bir karaktere sahip olan kişi olmadığı söylenir, çünkü bilinç karşıtının hâlâ var olduğunu, zıddının hâlâ var olduğunu gösterir. Bilge kişi, kötülük yapamayan kişidir, kötülük düşünmeyen kişidir.

İyilik, bilinçsiz hale gelmiştir; nefes almak gibi bir şey olmuştur. Bilge, kişi ne yaparsa yapsın, iyi olacaktır. Varlığın öylesine derinlerine işlemiştir ki bu olgu, hiçbir çaba göstermesi gerekmez. Yaşam biçimi haline gelmiştir. Bu yüzden bilge kişinin iyi bir insan olduğunu söyleyemezsin. O, iyinin ne olduğunu, kötünün ne olduğunu bilmez. Hiçbir çelişki yoktur. İyilik öylesine derinlere nüfuz etmiştir ki, onun farkında olmasına gerek yoktur.

İyiliğin farkındaysan, kötülük hâlâ onun yanı başında bir yerlerdedir. Ve sürekli bir mücadele yaşanır. Ne zaman harekete geçersen, seçim yapmak zorunda kalırsın: İyilik yapmalıyım, kötülük yapmamalıyım, diye. Ve bu seçim, derin bir kargaşa, mücadele, sürekli bir içsel şiddet, iç savaşım yaratır. Ve çelişki varsa, rahat olamazsın, evinde olamazsın.

Artık sutraya giriş yapmanın zamanıdır. Zihnin durması Yoga'dır, ama zihin ve değişimleri nasıl durabilir?

Durmaları sürekli içsel alıştırma ve bağlanmamayla sağlanmaktadır.

İki şey -zihin, tüm değişimleriyle birlikte nasıl durabilir: Bir ***-abhyasa,*** sürekli içsel alıştırma; ve İki -bağlanmama. Bağlanmama, durumu yaratacaktır ve sürekli alıştırma bu durumda kullanılacak tekniktir. Her ikisini de anlamaya çalışın.

Ne yaparsan yap, belirli arzuların olduğu için yaparsın. Ve bu arzular da sadece belirli şeyler yapılarak yerine getirilebilir. Bu arzulardan vazgeçilmediği sürece, faaliyetlerinden de vazgeçemezsin. Bu faaliyetlere, bu hareketlere belirli bir yatırım yapmışsındır. Belirli hareketleri, seni mutsuzluğa ittikleri için

durdurmak istemen, insan karakterinin ve zihninin ikilemlerinden biridir.

O zaman o hareketleri neden yaparsın? Yapıyorsun, çünkü belirli arzuların var ve bu arzular, o hareketler yapılmadan yerine getirilemez. Öyleyse burada iki olay var. Birincisi, belirli şeyleri yapmak zorundasın. Örneğin öfkelenmek. Neden öfkelenirsin? Sadece bir yerde, bir şekilde birisi bir engel yarattığı zaman öfkelenirsin. Bir şeye ulaşmaya çalışıyorsun ve birileri sana engel oluyor. Arzun engellenmiştir. Öfkelenirsin.

Nesnelere öfkelenebilirsin. Hareket halindeysen ve bir yere acilen ulaşmaya çalışırken önüne bir sandalye çıkarsa, sinirlenirsin. Kapıyı açmaya çalışırsın, ama anahtar çalışmazsa, kapıya sinirlenirsin. Bu çok saçmadır, çünkü bir nesneye sinirlenmek anlamsızdır. Herhangi bir şekilde engel yaratan her şey öfke yaratır.

Bir şeye ulaşmak, bir şey yapmak, bir şeyi kazanma arzun vardır. Arzunla arana giren her şey senin düşmanın gibi görünür. Onu yok etmek istersin. Öfkenin anlamı budur işte: Engelleri yok etmeyi istemek. Ama öfke mutsuzluğa götürür; öfke bir hastalık haline gelir. Öyleyse öfkelenmek istemiyorsun.

Ama arzuların ve hedeflerin varsa, öfkeden nasıl vazgeçebilirsin? Arzuların ve hedeflerin varsa, öfke de olacaktır, çünkü hayat birçok parçadan oluşur; dünyada yalnız değilsin. Milyonlarca insan kendi arzuları için çaba gösterir, birbirleriyle çakışırlar, birbirlerinin yoluna çıkarlar. Arzuların varsa, öfke de olacaktır, hüsran da olacaktır, şiddet de olacaktır. Ve yoluna ne çıkarsa çıksın, zihnin onu yok etmeyi düşünecektir.

Engeli yok etme tutumu öfkedir. Ama öfke mutsuzluk yaratır, bu yüzden öfkelenmek istemezsin. Ama sadece öfkelenmek istememek de işe yaramayacaktır, çünkü öfke de büyük bir bütünün bir parçasıdır -arzuları olan, hedefleri olan ve bir yerlere ulaşmaya çalışan bir zihnin parçasıdır. Öfkeden vazgeçemezsin.

Öyleyse yapılması gereken ilk şey arzu etmemektir. Böylece öfkelenme olasılığının yarısından, temelinden vazgeçilmiş olunur. Ancak böyle bir durumda da öfkenin yok olması şart değildir, çünkü milyonlarca yıl boyunca öfke var olmuştur. Kökleri derinde yatan bir alışkanlık haline gelmiştir.

Arzulardan vazgeçebilirsin, ama öfke var olmaya devam edecektir. Güçlü olmayacaktır, ama artık bir alışkanlık olduğu için devam edecektir. Bilinçsiz bir alışkanlık haline gelmiştir. Öfkeyi çok uzun zamandan beri taşıyorsun. O senin mirasın olmuştur. Hücrelerinde vardı; bedenin onu devralmıştır. Artık kimyasal ve fizyolojiktir. Sadece arzularından vazgeçerek, bedenin kalıbını değiştirmeyecektir. Kalıp çok eskidir.

Böyle bir değişiklik için tekrarlanan alıştırmalar gerekli olacaktır. İçsel mekanizmayı değiştirmek için tekrarlanan alıştırmalar gerekli olacaktır -beden zihin kalıbının tamamının tekrar koşullanması gerekecektir. Bu da sadece arzularından vazgeçtiğin takdirde mümkündür.

Zihnin en derin kalıbı arzudur. Neysen, belirli arzuların, bir grup arzuların var diye öylesin.

Bu nedenle Patanjali der ki: "Yapılacak ilk şey bağlanmamaktır." Bütün arzularından vazgeç; bağlanma. Ve sonra

da ***abhyasa.*** İstemek yüzeyseldir. İçinde daha fazla yemesini sağlayan bir kalıp vardır. Ve birkaç günlüğüne dursa bile, daha büyük bir iştahla yemeye devam edecektir. Ve birkaç günlük oruç sırasında kaybettiği kilodan daha fazlasını alacaktır. Ve bu yıllarca sürekli böyle sürüp gidecektir. Mesele sadece daha az yemek değildir. Neden daha fazla yiyor? Bedeni bu kadar yemeğe ihtiyaç duymuyor, öyleyse yemek başka bir şeyin yerine geçmektedir.

Belki ölümden korkuyordur. Ölümden korkan insanlar daha fazla yerler, çünkü yemek onlara hayatın temeli gibi görünür. Ne kadar fazla yersen, o denli canlı olursun; zihinlerindeki aritmetik budur. Yemek yemezsen ölürsün. Öyleyse yemek yememek ölüme eşittir ve daha fazla yemek, daha fazla yaşama eşittir. Böylece ölümden korkuyorsan, daha fazla yersin ya da kimse seni sevmiyorsa, daha fazla yersin.

Yemek, sevginin yerine geçebilir, çünkü çocuklar başlangıçta yemeği ve sevgiyi özdeşleştirirler. Bir çocuğun farkına vardığı ilk şey annesi, annesinin verdiği yemek ve annesinin sevgisidir. Sevgi ve yemek bilincine aynı anda girer. Ve annesi onu ne zaman sevse, daha fazla süt verir. Mutlu bir biçimde emzirir. Ama annesi ne zaman sinirliyse, onu ne zaman sevmiyorsa, emzirmeyi azaltır.

Anne çocuğu sevmediğinde, yemek de yok olur; yemek, anne çocuğu sevdiği zaman verilir. Zihinde, çocuğun zihninde, bu iki şey birbirleriyle özdeşleşir. Bu yüzden çocuk ne zaman daha fazla sevgi istiyorsa, yemeğini azaltacaktır, çünkü sevgi o kadar çoktur ki, yemeğe ihtiyaç duymaz. Ne zaman sevgi yoksa, daha fazla yiyecektir, çünkü dengeyi muhafaza etmek zorundadır. Hiç sevgi yoksa, karnını yemekle dolduracaktır.

Öyleyse bu kişi ölümden korkabilir, şayet herhangi biriyle derin ve samimi bir aşk yaşamıyorsa. Ve bu ikisi de yine birbirlerine bağlıdır. Birine derin bir aşk duyuyorsan, ölümden korkmazsın. Aşk insanı öylesine doldurur ki, gelecekte ne olacağı umurunda bile olmaz. Aşkın kendisi o doyumu sağlar. Ölüm yaklaşsa bile, hoş karşılanır. Ama âşık değilsen, ölüm korku yaratır, çünkü henüz sevmemişsindir ve ölüm yaklaşmaktadır. Ve ölüm sondur; artık zaman ve gelecek olmayacaktır.

Aşk yoksa, ölüm korkusu daha fazla olacaktır. Aşk varsa, daha az ölüm korkusu yaşanacaktır. Aşk büyükse, ölüm yok olur. Bunların hepsi birbirine bağlıdır. Çok basit şeyler bile daha büyük kalıplar içinde derin kökler salmıştır.

Yüzeydeki basit şeyler, kompleks bir gövdenin içinde derin kökler salmıştır ve her şey birbiriyle bağlantılıdır. Bu yüzden sadece düşünceyi değiştirmekle hiçbir şey değişmez. Ancak kompleks kalıba kadar indiğin, koşullu olmaktan çıkartıp, yeniden koşullandırdığın ve yeni bir kalıp yarattığın takdirde, bundan yeni bir hayat doğabilir. Öyleyse olması gereken: Hiçbir bağlanmanın olmaması, hiçbir şeye bağlanma olmamasıdır.

Bu, zevk almaktan vazgeçeceksin anlamına gelmemektedir. Bu bir yanlış anlamadır ve Yoga birçok şekilde yanlış yorumlanmıştır. Birisi şöyledir -Yoga sanki hayattan vazgeçiyormuşsun gibi görünmektedir, çünkü hiçbir şeye bağlanmamak, hiçbir şeyi arzu etmemektir. Hiçbir şeyi arzu etmiyorsan, hiçbir şeye bağlanmıyorsan, hiçbir şeyi sevmiyorsan, ölü bir beden olursun. Hayır, bunun anlamı bu değildir.

Bağlanmamak, hiçbir şeye bağımlı olmamak ve hayatınla mutluluğunu herhangi bir şeye bağımlı hale getirmemektir. Tercih etmek tamamdır, ama bağlanmak yanlıştır. Tercih etmek tamamdır, diyorsam, bu tercih edebilirsin, tercih etmek zorundasın anlamındadır. Etrafında birçok kişi varsa, birini sevmek, birini seçmek, birine karşı nazik olmak zorundasın. Birini tercih et, ama ona bağlanma.

Aradaki fark ne? Bağlandığın zaman, bu saplantı haline gelir. Bağlandığın kişi yanında değilse, mutsuz olursun. Bağlandığın kişiyi özlediğinde, kendini mutsuz hissedersin. Bağlanmak öyle bir hastalıktır ki, bağlandığın kişi yanında değilse kendini mutsuz hissedersin ve bağlandığın kişi yanındaysa farklı biri olup çıkıverirsin. O zaman her şey yolundadır; bunu bir lütuf kabul edersin. O kişi ordaysa, her şey yolundadır -hepsi bu kadar. O kişi orada değilse, kendini mutsuz hissedersin. İşte bağlanmak budur.

Tercih etmekse tam tersidir. Kişi orada değilse, kendini iyi hissedersin. Kişi oradaysa kendini mutlu, minnettar hissedersin. Kişi oradaysa bunu bir lütuf olarak kabul etmiyorsun. Mutlusun, tadını çıkartıyorsun, kutluyorsun. Ama kişi orada değilse, kendini iyi hissedersin. Talep etmezsin, saplantı haline getirmezsin. Yalnızken de mutlu olabilirsin. O kişinin orada olmasını tercih ederdin, ama bu bir saplantı değildir.

Tercih etmek iyidir, bağlanmaksa bir hastalık. Ve tercihleri ile yaşayan bir insan hayatını derin bir mutluluk içinde geçirir. Onun kendisini kötü hissetmesini sağlayamazsın. Onu sadece mutlu edebilir, daha mutlu edebilirsin. Ama mutsuz olmasını sağlayamazsın. Ve bağlanmayla yaşayan bir insan - onu mutlu

edemezsin, onun kendisini sadece daha kötü hissetmesini sağlayabilirsin. Ve bunu biliyorsun. Bunu çok iyi biliyorsun. Arkadaşın yanındaysa, hiç zevk almazsın; arkadaşın yanında değilse, onu çok özlersin.

Bağlanmak seni gittikçe daha mutsuz edecektir; tercih etmekse seni gittikçe daha mutlu edecektir. Patanjali, bağlanmaya karşıdır, tercihe değil. Herkes tercih yapmak zorundadır. Bir yemeği sevebilir, bir diğerini sevmeyebilirsin. Bu sadece bir tercih meselesidir. Sevdiğin yemek yoksa, ikinci yemeği tercih edeceksin ve birincisi olmadığını ve mevcut olan neyse, onun tadının çıkartılması gerektiğini bildiğin için mutlu olacaksın. Ağlayıp, sızlanmayacaksın. Hayatı olduğu gibi kabul edeceksin.

Ancak sürekli olarak bir şeylere bağlanan kişi, hiçbir şeyden zevk almaz ve daima bir şeyleri özler. Hayatının tamamı sürekli bir mutsuzluk haline gelir. Bağlanmamışsan, özgürsün; daha fazla enerjin vardır; hiçbir şeye bağımlı değilsin. Bağımsızsın ve bu enerji içsel çabaya dönüştürülebilir. Bir alıştırma haline gelebilir. ***Abhyasa*** haline gelebilir. ***Abhyasa*** nedir? ***Abhyasa*** eski alışkanlık kalıplarına karşı mücadele etmektir. Her din birçok alıştırma geliştirmiştir, ama temelleri Patanjali'nin bu sutrasıdır.

Örneğin, ne zaman öfkelenirsen, öfkelenmeden önce beş kez derin nefes almayı sürekli bir alışkanlık haline getirin. Çok basit bir alıştırma, görünüşte öfkeyle de ilgili değil. Hatta bazıları buna gülebilir bile. “Bu nasıl yardımcı olacakmış?” diye. Ama yardımı oluyor. Öfkenin geldiğini hissettiğin anda, öfkeni dışa vurmadan önce beş kez derin nefes al, ver.

Ne mi olacak? Çok şey olacaktır. Öfke sadece bilinçsizsen ortaya çıkabilir, ama bu bilinçli bir çabadır. Öfkelenmeden hemen önce beş kez nefes alıp veriyorsun. Bu hareket zihnini tetiğe geçirecektir ve tetikte olduğun takdirde öfke su yüzüne çıkamaz. Bu hareket sadece zihnini harekete geçirmekle kalmayacak, bedenini de tetiğe geçirecektir, çünkü bedene fazladan oksijen girdiğinde beden daha da tetikte olur. Bu tetik anında birden öfkenin yok olup gittiğini hissedeceksin.

İkinci nokta olarak, zihnin sadece tek bir konuya eğilebilir. Zihin iki konu üzerinde aynı anda düşünemez. Bu, zihin için imkânsızdır. Bir konudan diğerine çok çabuk geçiş yapabilir, ama iki konuyu aynı anda işleyemez. Her seferinde sadece tek bir konu. Zihnin çok dar bir penceresi vardır; her seferinde sadece tek bir konuyu işler. Bu nedenle öfke varsa, vardır. Beş kez nefes alıp verdiğinde ise zihnin birden nefes alıp vermeye geçer. Başka bir yöne çevrilmiştir. Artık farklı bir yöne hareket ediyordur. Ve tekrar öfkeye geri dönsen bile, aynı şekilde olamazsın, çünkü o an geçmiştir.

Gurdjieff der ki: Babam ölürken, sadece tek bir şeyi unutmamamı söyledi: 'Ne zaman öfkelenirsen, yirmi dört saat bekle ve sonra ne istersen onu yap. Adam öldüreceksen, git öldür, ama yirmi dört saat bekle.'

Yirmi dört saat çok fazla, yirmi dört saniye bile yeter. Seni değiştiren sadece beklemektir. Öfkeye doğru akan enerji, yeni bir yön kazanmıştır. Aynı enerjidir. Öfke haline de gelebilir, şefkat haline de. Sadece ona bir şans tanı.

Öfke geliyorsa, beş nefes alış verişi için ertele. Öfkelenemeyeceksin. Bu bir alıştırma haline gelir. Ne zaman öfkelenirsen, önce beş kez nefes alıp verirsin. Ondan sonra istediğini yapmakta özgürsün. Düzenli olarak devam et. Bir alışkanlık haline gelecektir; üzerinde düşünmezsin bile. Öfkenin geldiği an, mekanizman anında hızlı ve derin nefes alıp vermeye başlar. Yıllar içinde öfkelenmen tamamen imkânsız hale gelecektir. Öfkelenemeyeceksin.

Son bulmaları, sürekli içsel alıştırma ve bağlanmamayla sağlanır. Bunlardan birisi olan abhyasa -içsel alıştırma- kendi içinde sağlamca yerleşmek için gösterilen çabadır.

Abhyasa'nın özü, kendi içinde merkezde yoğunlaşmaktır. Ne olursa olsun, hemen hareket etmemelisin. Önce kendi içinde merkezde yoğunlaşmalısın ve yoğunlaştıktan sonra etrafına bakınıp, karar vermelisin.

Diyelim ki, biri sana hakaret etti ve sen bu hakaretin üzerine gidersin. Merkezine başvurmadan ilerlemişsindir. Tek bir saniye bile merkezine geri gidip, ondan sonra hareket etmek yerine hemen ilerlemişsindir.

Abhyasa, içsel alıştırmadır. Bilinçli çaba, 'Dışa doğru ilerlemeden önce içe doğru hareket etmeliyim' anlamına gelir. 'İlk hareketim merkezime doğru olmalıdır; önce merkezimle temasa geçmeliyim. Orada, merkeze yoğunlaşmış bir şekilde, duruma bakıp, ondan sonra karar veririm'. Bu öylesine olağanüstü, öylesine dönüştürücü bir fenomendir ki. Bir kez içe doğru merkezde yoğunlaştıktan sonra, her şey sana farklı görünür; perspektifin

değişmiştir. Bir hakaret gibi görünmeyebilir. Adam sana belki sadece aptal görünecektir. Ya da, gerçekten merkezde yoğunlaşmışsan, haklı olduğuna karar vereceksin. Belki bu bir hakaret değildi. Belki hakkında yanlış bir şey söylememiştir.

Harekete geçmeden, herhangi bir harekete başlamadan önce, kendi içine dön. *Önce oraya yerleş -sadece* ***bir an için bile olsa-*** *ve* ***göreceksin ki, hareketin tamamen farklı olacaktır. Eski bilinçsiz kalıp olmayacaktır. Yeni bir şey, canlı bir tepki olacaktır. Sadece dene. Ne zaman harekete geçeceğini veya herhangi bir şey yapacağını hissedersen, önce içe dön, çünkü bugüne kadar ne yaptıysan, robot misali olmuştur, mekanik olmuştur. Tekrarlayıcı bir devirde sürekli olarak yapmaya devam edersin. Otuz günü kapsayan bir günlük tutun -sabahtan akşama kadar otuz gün; kalıbı göreceksin. Bir makine gibi hareket ediyorsun; insan değilsin. Tepkilerin ölüdür. Ne yaparsan yap, önceden tahmin edilebilir şekildedir.*** *Ve* ***günlüğünü titiz bir şekilde incelediğinde, kalıbın şifresini çözebilirsin -Pazartesi günü, her Pazartesi günü sinirlisin; her Pazar günü cinselliğin ön planda; her Cumartesi kavga ediyorsun. Ya da sabah iyisin, öğleden sonra kendini tatsız hissediyorsun, akşam ise tüm dünyaya karşısın. Kalıbı görebilirsin. Ve kalıbı bir kez gördükten sonra, bir robot gibi çalıştığını görebilirsin. Ve robot gibi olmak mutsuzluktur. Bilinçli olmak zorundasın; mekanik bir şey değil.***

Gurdjieff, "İnsan, şu andaki haliyle bir makinedir." derdi. Sadece bilinçlendiğin zaman insan olursun. Ve kendi içinde yerleşmek için verdiğin çaba, seni bilinçli yapacaktır, seni mekanik olmaktan çıkartacak, önceden tahmin edilemez yapacaktır, özgür

kılacaktır. İşte o zaman biri sana hakaret ettiğinde, sen gülmeye devam edebilirsin; daha önce hiç gülmemiştin. Biri sana hakaret edebilir ve sen o insana karşı sevgi hissedebilirsin; bunu daha önce hiç hissetmedin. Biri sana hakaret edebilir ve sen ona müteşekkir kalabilirsin. Yeni bir şey doğmuştur. Artık kendi içinde bilinçli bir varlık yaratıyorsun.

Harekete geçmek, dışa doğru ilerlemek, başkalarına doğru adım atmak, kendi özünden uzaklaşmak anlamına gelir. Her hareket, kendi özünden uzaklaşmaktır. Harekete geçmeden, uzaklaşmadan önce yapılması gereken ilk şey, içsel varlığına bir bakmak, onunla temasa geçmek, içine dalmaktır. Önce yerleşin.

Her andan önce bir anlık meditasyon süresinin geçmesine izin ver. Abhyasa budur. Ne yaparsan yap, yapmadan önce gözlerini kapat, sessiz kal ve içine gir. Tarafsız ol, bağlarından kop; böylece bir seyirci gibi, önyargısız bakabilirsin -sanki olaya dahil değilmişsin, sadece bir tanıkmışsın gibi. Sonra harekete geç!

Aktör ve hareket arasındaki mesafe ne kadar büyükse, o kadar iyidir. Yaşam, kutsanmış bir şey haline gelir. Bedenin bir tapınak olur. Tetikte olmanı sağlayan her şey, kendi içinde yerleşik olan her şey ***abhyasa'***dır.

Abhyasa hiç kesintisiz ve saygılı bir adanmışlıkla uzun süre devam ettirildiğinde iyice kök salar.

Uzun süre sürekli alıştırma. Ne kadar uzun? Bu değişebilir. Süresi sana, alıştırma yapan herkese bağlıdır. Uzunluğu yoğunluğuna bağlıdır. Yoğunluğu uç noktadaysa, kısa sürede, hatta

hemen olabilir. Yoğunluğu o kadar derin değilse, daha uzun bir süre alacaktır.

İlk şey şudur: Hiç kesintisiz uzun süreli sürekli alıştırma. Unutulmaması gereken budur. Kesintiye uğradığı zaman, yani birkaç gün yapıp, birkaç gün ara verirsen, çabanın tamamı boşunadır. Ve tekrar başladığında tekrar başa dönmüş olursun.

Meditasyon yapıyorsan ve birkaç günlüğüne herhangi bir problem yok diyorsan, kendini tembel hissediyorsan, sabah uyumak istiyormuş gibi hissediyorsan ve meditasyonu erteleyebilirim, yarın yapabilirim, diyorsan -tek bir gün bile kaybettiğinde birçok günün işini yapmamış olursun, çünkü bugün meditasyon yapmıyor, birçok başka şey yapıyorsun. Bu başka şeyler de eski kalıplarına aittir, dolayısıyla bir tabaka yaratılmış oluyor. Dünün ve yarının kesiliyor. Bugün bir tabaka, farklı bir tabaka haline gelmiş oluyor. Süreklilik kaybolmuştur ve yarın tekrar başladığında tekrar başa dönmüş oluyorsun. Birçok kişinin başlayıp, bıraktığını ve tekrar başladığını görüyorum. Birkaç ay içinde yapabilecekleri iş böylece birkaç yıl sürüyor.

Öyleyse hatırlanması gereken şudur: Kesintisiz olmalı. Hangi alıştırmayı seçersen seç, hayatının tamamı için seç; üzerine çekiçle vurmaya devam et, zihnini dinleme. Zihin seni ikna etmeye çalışacaktır ve zihin büyük bir baştan çıkarıcıdır. Kendini hasta hissettiğin için, başın ağrıdığı için, gece uyuyamadığın için, bütün gün boyunca dinlenmeyi hak edecek kadar yorulduğun için bugün meditasyon yapman gerekmediğine dair bir sürü neden sayacaktır. Bunlar zihnin hileleridir.

Zihin, eski kalıplarını takip etmek ister. Zihin neden eski kalıplarını takip etmek ister? Çünkü eski kalıplarında daha az direnç

vardır; daha kolaydır. Ve herkes daha kolay olan yolu, daha kolay rotayı takip etmek ister. Zihin için eski kalıbı takip etmek çok daha kolaydır. Yeni kalıp zordur.

Dolayısıyla zihin yeni olan her şeye direnir. Alıştırma sırasında ***abhyasa***'da zihnini dinlemeye, devam et. Bu yeni alıştırma gittikçe zihninin daha derinlerine yerleşecek ve zihin, daha kolay olacağı için zamanla direnmekten vazgeçecektir. O zaman zihin için kolay bir akış haline gelecektir. Kolay bir akış haline gelene kadar durma. Biraz tembellikle uzun süreli bir çabayı yok edebilirsin. Öyleyse kesintisiz olmalıdır.

Ve ikincisi: Alıştırmayı saygılı bir adanmışlıkla yapmalısın. Bir alıştırmayı mekanik olarak, sevgisiz, adanmışlık olmadan, hakkında hiçbir kutsallık duygusu hissetmeden yapabilirsin. Böyle bir durumda çok uzun sürecektir, çünkü sevgi aracılığıyla olaylar sana kolayca nüfuz eder. Adanmışlık sayesinde açık olursun, çok daha açık. Tohumlar daha derine düşer.

Öyleyse ***abhyasa'***yı, alıştırmayı adanmışlık olmadan yapma, çünkü boşuna enerji harcamış olursun. Adanmışlık varsa, çok daha fazlasını elde edebilirsin. Farkı nedir? Farkı görev ve sevgi arasındaki farktır. Görev, yapmak zorunda olduğun bir şeydir; yaparken zevk almazsın. Bir şekilde devam ettirmek zorundasın; kısa sürede bitirmek zorundasın. Sadece dışarıdaki bir çalışmadır. Tutumun buysa, içine nasıl nüfuz edebilir?

Sevgi bir görev değildir; ondan zevk alırsın. Bu zevkin bir sınırı yoktur; bitirmek için acele etmezsin. Ne kadar uzun sürerse, o kadar iyidir. Asla yetmez. Daima daha fazlasını ve yine daha fazlasını yapmak istediğini hissedersin. Daima tamamlanmamış bir haldedir.

Tutumun buysa, olaylar sana derinden nüfuz eder. Tohumlar daha derindeki toprağa ulaşır. Adanmışlık, belirli bir ***abhyasa'ya,*** belirli bir alıştırmaya âşıksın anlamına gelir.

Birçok kişiyi gözlemliyorum; birçok kişiyle çalışıyorum. Bu ayrım çok bariz. Sadece bir tekniği uyguluyormuş gibi meditasyon yapanlar, yıllarca uğraşırlar, ama hiçbir değişiklik meydana gelmez. Bedenen biraz yararlı olabilir. Daha sağlıklı hale gelirler; fizikleri bazı faydalarını görür. Ama sadece bir egzersizdir. Ve daha sonra bana gelir ve 'Hiçbir şey olmuyor, derler.

Hiçbir şey olamaz, çünkü meditasyon yapma şekilleri dışarıdaki bir şeydir, sadece bir iş gibidir -sanki on birde ofise gidip, beşte çıkıyormuş gibi. Kendilerini meditasyona vermeden meditasyon salonuna gidebilirler. Bir saat meditasyon yapıp, geri dönebilirler, yine kendilerini meditasyona vermeden. Kalplerinde değildir.

Diğer kategori, meditasyonu sevgiyle yapanlardır. Mesel, bir şey yapmış olma meselesi değildir. Nicel değil, niteldir - kendini meditasyona ne kadar çok verdiğin, ne kadar derinden sevdiğin, ne kadar zevk aldığın önemlidir -hedef değil, son değil, sonuç değil, sadece alıştırmanın kendisi.

Derin bir adanmışlıkla sonuçlar hemen gelecektir. Tek bir adanmışlık anında geçmişin birçok yaşamını geri alabilirsin. Adanmışlığın derin bir anında geçmişten tamamen kurtulabilirsin.

Saygılı adanmışlığı açıklamak çok zordur. Arkadaşlık vardır, sevgi vardır ve arkadaşlık artı sevgiden oluşan farklı bir nitelik vardır ki, buna saygılı adanmışlık denir. Arkadaşlık ve sevgi, birbirine eşit

olanlar arasında vardır. Sevgi, karşı cinsle, arkadaşlık aynı seviyede hemcinsinle vardır -birbirine eşitsindir.

Merhamet, saygılı adanmışlığın tam tersidir. Merhamet, daha yüce bir kaynağın daha düşük bir kaynağa gösterdiği bir şeydir. Merhamet, Himalayalar'dan denize akan bir nehir gibidir. Bir Buda merhamettir. Ona kim gelirse gelsin, merhamet aşağı doğru akar. Derin saygı, bunun tam tersidir. Sanki Ganj Nehri'nin denizden Himalayalar'a doğru akması gibi; alçaktan yükseğe doğru.

Sevgi, eşit olanlar arasında; merhamet yüce ile daha aşağı olan arasında vardır. Adanmışlık ise aşağı olandan yukarıda olana doğru olandır. Merhametle adanmışlık yok olmuştur. Sadece arkadaşlık kalmıştır. Ve merhametle adanmışlık olmadığı sürece, arkadaşlık aralarda bir yerlerde sallanmaktadır, ölüdür, çünkü iki kutup eksiktir. Arkadaşlık sadece bu iki kutup arasında canlı kalabilir.

Adanmışlık halindeysen, er veya geç merhamet sana *doğru* ***akacaktır. Adanmışlık halindeysen, daha yüce doruklar sana doğru akmaya başlayacaktır. Ama adanmışlık halinde değilsen, merhamet sana doğru akamaz, çünkü sen ona açık değilsindir.***

Patanjali der ki: Bu ikisi, ***vairagya*** ve ***abhyasa,*** zihnin durmasına yardımcı olurlar. Ve zihin durduğunda, ilk kez gerçekten olman gereken şeysin, alınyazın olan şeysin.

Soru

Patanjali, bağlanmamanın, yani arzuların durmasının ve kendi içinde kök salmanın önemini vurgulamıştır. Ama

bağlanmamak gerçekten de yolculuğun başında mıdır, yoksa sonunda mı?

Başlangıç ve son iki farklı şey değildir. Başlangıç sondur, öyleyse bunları ayırma ve iki farklı şey olarak düşünme. Sonunda sessiz olmak istiyorsan, başlangıçtan beri sessiz olmak zorundasın. Başlangıçta sessizlik bir tohum gibi olacaktır; sonda bir ağaç haline gelecektir. Ama ağaç tohumda saklıdır, öyleyse başlangıç sadece tohumdur.

Son hedefin ne olursa olsun, burada ve şimdi, ta başlangıçta içinde saklı olmalıdır. Başlangıçta orada değilse, sonda ona ulaşamazsın. Tabii ki bir farklılık olacaktır -başlangıçta sadece bir tohum olabilir; sonda ise çiçek açmış hali olacaktır. Tohumken onu fark edemeyebilirsin, ama farkında olsan da olmasan da, oradadır. Dolayısıyla Patanjali, bağlanmamak yolculuğun daha başında gerekli diyorsa, bu sonda gerekli olmayacağı anlamına gelmez.

Başlangıçta bağlanmamak için çaba göstermen gerekecektir; sondaki bağlanmama kendiliğinden oluşacaktır. Başlangıçta bağlanmama konusunda bilinçli olmak zorunda kalacaksın; sonda hakkında bilinçli olman gerekmez. O senin doğal akışın dahilinde olacaktır.

Başlangıçta bağlanmamayı denemek zorundasın. Sürekli tetikte olman gerekecektir. Geçmişinle, bağlanma kalıplarınla sürekli mücadele etmek, kavga etmek zorunda kalacaksın. Sonunda ne bir kavga, ne bir alternatif, ne de bir seçim olmayacaktır. Sadece arzusuzluk yönüne akacaksın. Bu, senin doğal haline dönmen olacaktır.

Ama unutma ki, hedefin ne olursa olsun, başlangıçtan itibaren uygulanmak zorundadır. İlk adımın aynı zamanda son adımındır. O yüzden ilk adımın hakkında çok dikkatli olmak zorundasın. Ancak ilk adım doğru yöne atılmışsa, son adıma ulaşabilirsin. İlk adımı kaçırdıysan, hepsini kaçırmış olursun.

Bu sürekli olarak zihninde yankılanıp duracaktır; o yüzden iyice anlamaya çalışın, çünkü Patanjali, son gibi görünen birçok şey söyleyecektir. Son nokta şiddetsizliktir -kişinin şiddet, şiddet olasılığı bile mümkün olmayacak kadar merhametli, derin bir sevgiyle dolu hale gelmesidir. Son nokta sevgi veya şiddetsizliktir. Patanjali, bunu başlangıçtan itibaren uygula diyecektir.

Başlangıçtaki bağlanmamak, sadece bir tohum olacaktır. Sonda, bağlanmama arzusuzluk haline gelecektir. Başlangıçta bağlanmamak saplantı haline getirmemek anlamına gelir; sonda bağlanmamak arzusuzluk haline gelecektir. Başlangıçta talep yok; sonda arzu olmayacak.

Son nokta olan arzusuzluğa erişmek istiyorsan, talepsizlik durumuyla başla. Patanjali'nin formülünü yirmi dört saatliğine bile olsa dene. Sadece yirmi dört saat -hiçbir şey talep etmeden hayatın akışına kendini bırakmak. Hayat sana ne veriyorsa, onun için minnettar olmak, müteşekkir olmak. Sadece yirmi dört saat zihnin dualarla dolu durumunda gezinmek -hiçbir şey sormamak, hiçbir şey talep etmemek, hiçbir şey beklememek- ve yepyeni bir açılışa sahip olacaksın. Bu yirmi dört saat yeni bir pencere olacaktır. Ve ne kadar coşkulu olabileceğini hissedeceksin.

Ancak başlangıçta tetikte olmak zorundasın. Doğru yolu arayanlar için, bağlanmamanın kendiliğinden oluşan bir hareket

olması beklenemez.

Soru:

Alıştırma, bir nevi fiziksel ve ruhsal seviyelerde koşullanmadır ve toplum insanları bu koşullanma aracılığıyla köle haline getirmektedir. Öyleyse Patanjali'nin alıştırmaları nasıl özgürleştirme aracı olabilir?

Aklıma bir mesel geldi. Bir seferinde Buda keşişlerinin yanma geldi; bir vaaz verecekti. Ağacının altına oturdu. Elinde bir mendil tutuyordu. Mendile baktı. Cemaatin tamamı da ne yaptığına bakıyordu. Daha sonra mendile üç düğüm attı ve sordu: "Şimdi bu düğümleri açmak için ne yapmalıyım? Ne yapmalıyım?" Ve iki soru sordu. Birincisi: "Bu mendil düğümler yokken aynı mendil midir, yoksa farklı mıdır?"

Bhikkhu'lardan biri, yani keşişlerden biri, "Bir bakıma aynıdır, çünkü mendilin kalitesi değişmemiştir. Düğümler varken bile aynıdır, aynı mendildir. Kalıtsal doğası aynı kalmıştır. Ama bir bakıma değişmiştir, çünkü yeni bir görüntü ortaya çıkmıştır. Önce düğümler yoktu, ama şimdi var. Yüzeysel olarak değişmiştir, ama derinde aynı kalmıştır." dedi.

Buda şöyle dedi: "İşte insan zihninin durumu budur. Derinde bir yerde düğümsüz kalır. Niteliği aynı kalır." Bir Buda, aydınlanmış bir kişi olursan, farklı bir bilince sahip olmazsın. Niteliği aynı kalır. Sadece artık düğümlü bir mendil olursun. Bilincinin birkaç düğümü vardır.

Buda'nın ikinci sorusu şöyledir: "Düğümleri açmak için ne yapmalıyım?" Diğer bir keşiş şöyle dedi: "Düğümleri atmak için ne

yaptığını bilmeden, hiçbir şey söyleyemeyiz, çünkü ters işlemi uygulamak zorundayız. Önce düğümleri nasıl attığını bilmek zorundayız, çünkü bunun tersi düğümleri açmanın yolu olacaktır." Buda bunun üzerine şöyle dedi: "ikinci şey budur. Bu köleliğe nasıl geldiğini anlamak zorundasın. Bu köleliğe nasıl koşullandığını anlamak zorundasın, çünkü koşullandırmadan çıkmanın yolu, aynı işlemin tersi olacaktır."

Bağlanmak, koşullanma faktörüyse bağlanmamak da koşullanmadan çıkmanın yolu olacaktır. Beklentiler seni mutsuzluğa götürüyorsa, beklentisiz olmak seni mutluluğa götürecektir. Öfke, içinde bir cehennem yaratıyorsa, merhamet bir cennet yaratacaktır. Mutsuzluğun işlemi neyse, mutluluğun işlemi de onun tam tersi olacaktır. Koşullanmadan çıkmak, insan bilincinin düğümlenmiş fenomenini olduğu gibi anlamak zorunda olduğun anlamına gelir. Yoga işleminin tamamı, karışık düğümleri anlamaktan ve onların nasıl açılacağını, nasıl koşullanmadan çıkartılacağını bilmekten başka bir şey değildir. Tekrar koşullanma değildir, unutma. Sadece koşullanmaktan çıkmaktır; negatiftir. Tekrar koşullanma olsaydı, tekrar köle haline gelirdin -yeni bir hapishanede yeni bir köle tipi olurdun. Öyleyse bu farkın iyice anlaşılması gerekir: Bu, koşullanmaktan çıkmaktır, tekrar koşullanma değildir.

Patanjali'nin savunduğu görüş şöyledir: İnsanların mutsuzluğuna baktığımızda, insanın bizzat sorumlu olduğunu görürüz. İnsan, bunu yaratmak için bir şey yapmaktadır. Bu faaliyet alışkanlık haline gelmiştir; bu yüzden yapmaya devam ediyordur. Tekrarlayıcı, mekanik olmuştur, robot misali. Tetikte olursan, buradan çıkabilirsin. Sadece, "İşbirliği yapmak istemiyorum." diyebilirsin. Mekanizma çalışmayı durduracakta.

Biri sana hakaret ediyor. Sen hareketsiz duruyorsun, sessiz kalıyorsun. Mekanizma çalışmaya başlıyor; geçmişin kalıplarını getiriyor. Öfke başlıyor, duman ortaya çıkıyor ve sen kendini çıldırma sınırında hissediyorsun. Ama hareketsiz duruyorsun. İşbirliği yapma; sadece mekanizmanın ne yaptığına bak. İçinde tekerlekler hissedeceksin, ama onlar iktidarsızdır, çünkü sen işbirliği yapmıyorsun. Ya da böyle hareketsiz kalmanın mümkün olmadığını hissediyorsan, kapıyı kapat, odaya gir, bir yastık al ve o yastığa vur. Yastığa kız. Vurmaya devam ediyorsan, yastığa kızıyor ve çıldırıyorsan, ne yaptığını, neler olduğunu ve kalıbın kendini nasıl tekrarladığını izle.

Hareketsiz kalabiliyorsan, en iyisi budur. Bunun zor olduğunu hissediyorsan, çekiliyorsan, bir odaya gir ve yastığa kız. Çünkü yastıkla beraber deliliğin senin için tamamen görünür hale gelecektir; şeffaf olacaktır. Ve yastık tepki göstermeyecektir; o yüzden daha kolay izleyebileceksin. Ayrıca bir tehlike ve bir güvenlik sorunu da yoktur. İzleyebilirsin. Yavaşça; öfkenin nasıl kabardığını ve nasıl azaldığını.

Her ikisini de izle; ritmi izle. Ve öfken geçtikten sonra, artık yastığı yumruklamak istemediğini hissettiğinde ya da gülmeye başladığında veya kendini gülünç hissettiğinde, gözlerini kapat, yere otur ve şu anda ne olduğunu enine boyuna düşün. Sana hakaret eden kişiye karşı hâlâ öfke hissediyor musun, yoksa o öfke yastığa mı geçti? Üzerine belirli bir sakinliğin çöktüğünü hissedeceksin. Ve artık o kişiye karşı öfke duymayacaksın. Aksine, ona karşı merhamet bile hissedebilirsin.

Eski kalıplar zihnini yakalamaya çalıştığında hareketsiz kalabiliyorsan, bu iyidir. Kalamıyorsan, bunun dramatik bir yolla solmasına izin ver, ama yalnızken, başkasıyla değil. Çünkü kalıbını ne zaman ortaya çıkartırsan, ne zaman bir başkasının yanında ortaya çıkmasına izin verirsen, yeni tepkiler yaratacaktır ve bu da tehlikeli bir halkadır.

Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, kalıbı dikkatlice izlemektir -ister sessizce durun, ister öfkeni ve nefretini dışarı at- dikkatli ol ve nasıl açıldığına bak. Ve mekanizmayı görebilirsen, onu geri çevirebilirsin.

Yoga'daki tüm adımlar, daha önce yapmış olduğun şeyleri geri çevirmek içindir. Onlar negatiftir; yeni hiçbir şey yaratamayacaktır. Sadece yanlış olanlar yok edilecek ve doğru olanlar orada bırakılacaktır. Pozitif hiçbir şey yapılmayacaktır, sadece biraz negatif şeyler. Pozitif olanlar zaten orada saklıdır. Sanki kayanın altına gizlenmiş bir akarsu varmış gibi. Akarsuyu sen yaratmazsın. O zaten vardır. Kapı çalar ve kurtarılmayı bekler. Özgür ve akıcı olmayı bekler. Orada bir kaya vardır. Onun yok edilmesi gerekir. Kaya bir kez çekildi mi, akarsu akmaya başlar.

Büyük mutluluk, mutluluk, zevk veya adını ne koyarsan koyun, zaten içinde akıyordur. Önlerinde sadece bazı kayalar vardır. Bu kayalar, toplumun koşullandırmalarıdır. Onları çıkartın. Kayanın bağlanmak olduğunu düşünüyorsan, bağlanmamak için çaba gösterin. Kayanın öfke olduğunu düşünüyorsan, öfkelenmemek için çaba gösterin. Kayanın açgözlülük olduğunu düşünüyorsan, açgözlü olmamak için çaba gösterin. Sadece tersini yap. Açgözlülüğü

bastırma. Sadece tersini yap: Açgözlü olmayan bir şey yap. Öfkeyi bastırma: Sadece öfkeli olmayan bir şey yap.

Bir şey yap, ama hep tersini. Bu yeni bir koşullanma değildir, bu sadece eski koşullandırmadan kurtulmaktır. Eskisi yok olduktan, düğümler yok olduktan sonra, yaptığın hiçbir şey için endişe duymana gerek yoktur. O zaman kendiliğinden akabilirsin.

Vairagya'nın ilk aşaması - Arzusuzluk:

Duyguları okşayan zevklere susamışlıkta, bilinçli bir çabayla kendini şımartmayı bırakmak...

Birçok şey dolaylı anlatılmış olup, anlaşılması gerekmektedir. Birincisi, duyguları okşayan zevklerde şımartılmışlık. Duyguları okşayan zevkleri neden istersin? Zihin neden sürekli olarak şımartılmışlıkla ilgilenir? Neden sürekli olarak hep aynı şımartılmışlık kalıplarına düşersin?

Patanjali için ve bilenler için, nedeni içte mutlu olmamandır; zevk için duyulan arzunun kaynağı budur. Zevke yönelik zihin, olduğun gibi, kendi içinde mutsuz olduğunu sanmaktadır. Bu nedenle mutluluğu başka bir yerde aramaya devam edersin. Mutsuz olan bir kişi, arzulara dalmaya hazırdır. Arzular, mutsuz zihnin mutluluk arama yoludur. Tabii ki bu zihin hiçbir yerde mutluluk bulamaz. En fazla birkaç mutluluk anı bulabilir. Bu anlar da zevk olarak görünür. Zevk, mutluluğun kısa anlarıdır. Ve buradaki yanlış mantık, zevk arayan zihnin bu kısa anların ve zevklerin başka bir yerden geldiğini düşünmesidir.

Gel, anlamaya çalışalım. Diyelim ki, bir kişiye âşıksın. Cinselliğe dalarsın. Cinsellik sana bir anlık zevk verir; bir anlık

mutluluk verir. Tek bir an için kendini hafiflemiş hissedersin. Bütün mutsuzluklar yok olmuştur; tinsel acılarının hiçbiri yoktur artık. Tek bir an için burada ve şimdidesin, her şeyi unuttun. Tek bir an için ne geçmiş, ne de gelecek yoktur. Bundan dolayı -yani, geçmişin ve geleceğin olmamasından ve tek bir an için burada ve şimdide olmandan dolayı- içinde enerji akar. O anda içsel özün akar ve sen de bir anlık mutluluk yaşarsın.

Ancak bu bir anlık mutluluğun partnerinden, kadından veya erkekten geldiğini düşünürsün. Kadından veya erkekten gelmez. Senden gelir! Diğeri sadece şimdiki zamana düşmene yardım etmiştir, gelecekten ve geçmişten çıkmana. Diğeri sadece bu anın şimdiliğine gelmene yardım etmiştir.

Şimdiye cinsellik olmadan gelebiliyorsan, cinsellik gittikçe gereksiz hale gelecektir, yok olup gidecektir. Artık bir arzu olmaktan çıkacaktır. Tekrar cinselliğe dalmak istersen, ona bir eğlence olarak dalabilirsin, arzu olarak değil. O zaman içinde saplantı olmayacaktır, çünkü ona bağımlı olmayacaksın.

Bir gün bir ağacın altına otur -sabah, güneş henüz doğmadan çünkü güneşle birlikte bedenin rahatsız olur ve huzuru bulmak zorlaşır. Doğuluların daima güneş doğmadan önce meditasyon yapmalarının nedeni budur. Buna ***brahmamuhurta*** -ilahların anı, diyorlar. Ve haklılar, çünkü güneşle birlikte enerjiler artar ve yarattığın eski kalıpta akmaya başlarlar.

Sabah; *güneş* ***henüz ufukta görünmemiş, her şey sessiz ve*** *doğa* ***uykuda -ağaçlar uykuda, kuşlar uykuda, tüm dünya uykuda; içeride bedenin de uykuda -bir*** *ağacın* ***altına oturmaya geldin. Her şey sessiz.***

Bu anda sadece burada olmayı dene. Hiçbir şey yapma; meditasyon bile. Hiçbir çaba sarf etme. Sadece gözlerini kapat ve *doğanın* ***bu sessizliğinde sessiz kal. Aniden, cinsellikle birlikte yaşadığın o mutluluk anının aynısını, belki de daha büyüğünü, daha derinini yaşayacaksın. Aniden içinde akan bir enerji hissedeceksin. Ve o anda kendini aldatamazsın, çünkü başka hiç kimse yoktur. Bu duygu kesinlikle senden geliyor. Kesinlikle senin içinde akıyor. Kimse onu sana vermiyor; sen onu kendi kendine veriyorsun.***

Ama ortam gereklidir -bir sessizlik, heyecansız bir enerji. Sadece ağacın altında oturmakla herhangi bir şey yapmıyorsun ve o kısacık anı yakalıyorsun. Ve bu, gerçekte zevk olmayacak, mutluluk olacaktır, çünkü artık doğru kaynağa, doğru yöne bakıyorsun. Bunu bir kez öğrendin mi, cinsellik sayesinde diğerinin sadece bir ayna olduğunun hemen farkına varacaksın; sen sadece o kadında veya erkekte yansımanı görüyordun. Ve sen diğeri için ayna oluyordun. Her ikiniz de birbirine şimdiki zamana düşmek için, düşünen zihinden düşünmeyen bir varoluş durumuna geçmek için yardım ediyordunuz.

Size bir anlık mutluluk verebilecekse, her şeyin bir cazibesi vardır. O kısacık an dışarıdan geliyormuş gibi görünebilir, ama daima içinden gelmektedir. Dış kısmı sadece bir ayna olabilir. İçinde akan mutluluk, dışa yansıdığında, buna zevk denir. Biz mutluluk arıyoruz. Zevk değil. Dolayısıyla kısacık mutluluk anlarına sahip olabildiğin sürece, zevk arama çabalarını durduramazsın. İşte şımartılmışlık, bu yüzden zevk aramak anlamına gelir.

Ne zaman bir zevk anını hissedersen, onu bir meditasyon durumuna dönüştür. Ne zaman kendini zevk dolu, mutlu, neşeli

hissedersen, gözlerini kapat ve içe dönerek nereden geldiğine bak. Bu anı kaybetme; çok değerlidir. Bilinçli değilsen, hâlâ dışarıdan geldiğine inanmaya devam edebilirsin; işte dünyanın yanlış mantığı budur.

Bilinçliysen, derin düşünceliysen, gerçek kaynağı arıyorsan, er veya geç kendi içinde aktığının farkına varacaksın. İçinde aktığını bir kez öğrendin mi, sende zaten var olan bir şey olacaktır; şımartılmışlık gidecek ve bu da arzusuzluğa giden ilk adım olacaktır. Artık arıyor olmayacaksın, arzuluyor olmayacaksın. Arzuları öldürmüyor, arzularınla mücadele etmiyor, sadece daha büyük bir şey bulmuş oluyorsun. Arzular artık o kadar önemli görünmeyecektir. Solup gideceklerdir.

Şunu unutma ki, ölmüyor ve yok olmuyorlar, sadece solup gidiyorlar. Onları sadece ihmal ediyorsun, çünkü artık daha büyük bir kaynağın var. Onlar seni mıknatıs gibi çekiyorlar. Artık tüm enerjin içeri doğru hareket ediyor. Arzular sadece ihmal ediliyor.

Onlarla mücadele etmiyorsun. Onlarla mücadele edersen, asla kazanamazsın. Sanki elinde birkaç taş, renkli birkaç taş tutuyormuşsun gibidir. Ve birden elmaslar hakkında bilgi sahibi oluyorsun ve onlar da orada yatıyor. Renkli taşları sadece elinde elmaslara yer açmak için atıyorsun. Taşlarla mücadele etmiyorsun. Elmaslar geldiğinde sadece taşları yere saçıyorsun. Anlamlarını kaybetmişlerdir.

Arzular, anlamlarını kaybetmelidir. Mücadele edersen, anlamlarını kaybetmezler. Ya da tersine mücadele ederek onlara da fazla anlam yüklersin. O zaman daha önemli hale gelirler; olan

budur. Herhangi bir arzuyla mücadele edenler için o arzu merkezleri haline gelir. Cinsellikle mücadele ediyorsan, cinsellik merkezin haline gelir. O zaman sürekli onunla ilgilenir, onunla meşgul olursun. Bir yara gibidir. Yaraya ne zaman baksan, hemen bir çağrışım yapar ve ne görürsen görün, cinsel hale gelir.

Anahtar kelime bilinçli çabadır. Bilinç gerekli olduğu gibi çaba da gereklidir. Ve bu çabanın bilinçli olması gerekir, çünkü bilinçsiz çabalar da var olabilir. Öyle bir şekilde eğitilebilirsin ki, bazı arzularından, onlardan vazgeçtiğini bilmeden vazgeçebilirsin.

Bilinçli çaba göstermediğin sürece asla kristalleşme olmayacaktır. Şahsen bir şey yapmak zorundasın. Şahsen bir şey yapıyorsan, bir şey kazanırsın. Bilinç olmadan hiçbir şey kazanılamaz, unutma. Bu, doruk noktalardan biridir. Bilinç olmadan hiçbir şey kazanılamaz! Mükemmel bir aziz olabilirsin, ama azizliğin bilinçle elde edilmemişse, boşunadır, yararsızdır. Adım adım mücadele etmek zorundasın, çünkü daha fazla bilince ihtiyacın olacaktır. Ve ne kadar bilinçli ilerlersen, o denli bilinçli olursun. Ve saf bilinç olacağın bir an gelir. İyi, ama ne yapmalıyız?

Ne zaman zevk halindeysen -cinsellik, yemek, para, güç, sana zevk veren her şey- üzerinde enine boyuna düşün. Nereden geldiğini bulmaya çalış. Kaynağı sen misin, yoksa başkası mı? Kaynak başkasıysa herhangi bir dönüşüm olasılığı yoktur, çünkü kaynağa bağımlı kalırsın.

Ama şansına kaynak başka bir yerde değil, kendi içindedir. Meditasyon yaparsan, onu bulabilirsin. Her an içinde kapıya vurup, 'Ben buradayım.' diye seslenmektedir! Her an orada kapıya vurduğunu hissettiğin anda -sadece dıştan meydana geliyormuş gibi

durumlar yarattığına dair duyguyu hissettiğin anda- herhangi bir duruma gerek kalmadan da meydana gelebilir. O zaman hiç kimseye bağımlı kalmazsın, ne yemeğe, ne cinselliğe, ne güce, hiçbir şeye. Kendi kendine yetersin. Bir kez bu duyguyu, yeterlilik duygusunu yakaladın mı, şımartılmışlık, şımartmak istenen zihin, şımartılmış zihin yok olur.

Bu, yemekten zevk almayacaksın anlamına gelmez. Daha da fazla zevk alacaksın. Ama yemek artık mutluluğunun kaynağı olmayacak, kaynak sen olacaksın. Yemeğe bağımlı değilsin, onun tiryakisi değilsin.

Bu, cinsellikten zevk almayacaksın anlamına gelmez. Daha fazla zevk alacaksın, ama cinsellik artık eğlencedir, oyundur; sadece bir kutlamadır. Ona bağımlı değilsin, kaynak o değildir. Ve iki kişi, iki sevgili bunu -diğerinin zevkinin kaynağı olmadığını- bir kez öğrendi mi, birbirleriyle kavga etmeyi bırakacaktır. İlk kez diğerini sevmeye başlayacaklardır.

Herhangi bir şekilde kendisine bağımlı olduğun bir kişiyi sevemezsin. Ondan nefret edersin, çünkü ona bağımlısındır. O olmadan mutlu olamazsın. Anahtar onun elindedir ve mutluluğunun anahtarını elinde tutan kişi, gardiyanındır. Sevgililer, diğerinin anahtarı elinde tuttuğunu ve seni mutlu veya mutsuz yapabileceğini gördükleri için birbirleriyle kavga ederler. Kendi mutluluğunun kaynağı sen kendin ve diğerinin mutluluk kaynağı da kendisi olduğunu anladığın anda, mutluluğunu paylaşabilirsin ki, bu başka bir şeydir; artık bağımlı değilsindir. Paylaşabiliyorsun. Birlikte kutlayabiliyorsun. Sevginin, aşkın anlamı budur: Birlikte kutlamak,

birlikte paylaşmak -diğerinden herhangi birşey istememek, diğerini istismar etmemek.

İstismarla sevgi bir arada olamaz, çünkü diğerini bir araç gibi kullanırsın ve bir araç gibi kullanılan herkes senden nefret edecektir. Sevgililer birbirlerinden nefret ederler, çünkü birbirlerini kullanırlar, birbirlerini istismar ederler ve sevgi -en derin coşku olması gerekirken- en kötü cehennem haline gelir. Ama bir kez mutluluğunun kaynağının sen kendin olduğunu, başka hiç kimsenin mutluluğunun kaynağı olmadığını anladığın anda, onu özgürce paylaşabilirsin. O zaman diğeri senin düşmanın değildir, hatta sana yakın olan bir düşman bile değildir. İlk kez arkadaşlık oluşur ve her şeyden zevk alabilirsin.

Sadece özgürsen zevk alabileceksin. Sadece bağımsız bir insan zevk alabilir. Deli olup, yemeği saplantı haline getirmiş bir insan, bundan zevk alamaz. Karnını yemekle doldurabilir, ama zevk almayacaktır. Yemek yemesi şiddetlidir. Bir nevi öldürmektir. Yemeği öldürüyordur; yemeği yok ediyordur. Ve mutluluğunun diğerinde olduğunu hisseden sevgililer birbirleriyle kavga ederler, diğerine karşı baskın çıkmaya çalışırlar, diğerini öldürmeye, yok etmeye çalışırlar. Kaynağın kendi içinde olduğunu anladığın andan itibaren her şeyden daha fazla zevk alabileceksin. O zaman hayatın tamamı bir oyun haline gelir ve an be an sonsuza kadar kutlamaya devam edebilirsin.

İlk adım budur, çaba budur. Bilinç ve çabayla arzusuzluğa erişirsin. Ama Patanjali der ki: Bu daha ilk adımdır, çünkü mücadele, gizli bir mücadele hâlâ devam ettiğinden bilinç bile, çaba bile iyi değildir.

Vairagya'nın ikinci ve son adımı; arzusuzluğun son noktası:

Purusha'nın, yüce özün en içteki doğasını bilerek tüm arzuları durdurmak.

Öncelikle başına gelen bütün mutluluk kaynağının sen kendin olduğunu bilmek zorundasın, ikincisi, içsel özünün doğasını bilmek zorundasın.

Birincisi, kaynak sensin. İkincisi, bu kaynak nedir? Birincisi, mutluluğun kaynağı olmak yeterlidir. Ve ikincisi, bu kaynağın, bu ***purusha'nın*** -içsel özün- bir bütün içinde ne olduğunu bilmek zorundasın. 'Ben' bütün olarak neyim?

Bu kaynağı bütünü içinde bildiğin takdirde, hepsini bilirsin. O zaman sadece mutluluk değil, kâinatın tamamı içindedir. O zaman var olan her şey içinde var olur -sadece mutluluk değil. O zaman Tanrı bir yerlerde bulutların içinde oturmaz, senin içinde var olur. O zaman kaynak sensin, her şeyin kök kaynağı sensin. Sen merkezsin.

Ve varoluşun merkezi haline geldiğinde, varoluşun merkezi olduğunun farkına vardığında, bütün mutsuzluklar yok olur. Artık arzusuzluk doğal hale gelir, ***sahaj*** olur. Çaba yok, uğraşmak yok, devam ettirmek gereksiz. Sadece öyledir; doğal olmuştur. Sen onu itmezsin, çekmezsin. Artık iten veya çeken bir 'Ben' yoktur.

Unutma ki, mücadele egoyu yaratır. Dünyada mücadele ediyorsan, arsız bir ego yaratır: Ben paralı biriyim, itibarlı biriyim, güçlü biriyim gibi. Kendi içinde mücadele edersen, zor algılanan bir ego yaratır: Ben safım; ben bir azizim; ben bir bilge kişiyim gibi, ama 'Ben' mücadelenin içinde kalır. Bu yüzden çok zor algılanan bir egoya sahip dindar egoistler vardır. Onlar dünyevi insanlar olamazlar. Değiller de zaten; onlar diğer dünyalı. Ama mücadele

vardır. Bir şeye ulaşmışlardır. Ulaştıkları şey, hâlâ 'Ben'in son gölgesini taşır.

Patanjali için arzusuzluğun ikinci ve son adımı, egonun tamamen yok olmasıdır. Sadece doğanın akmasıdır. 'Ben' yoktur, bilinçli çaba yoktur. Bu, bilinçli olmayacaksın anlamına gelmez, aksine mükemmel bilinçli olacaksın -ama bilinçli olmak için çaba göstermeyeceksin. Özbilinç olmayacaktır- saf bilinç olacaktır. Kendini ve varoluşunu olduğu gibi kabul etmişsindir.

Tamamen kabul etme -Lao Tzu'nun Tao, yani denize akan nehir diye adlandırdığı budur. Herhangi bir çaba göstermez; denize ulaşmak için acele etmez. Denize ulaşmasa bile hayal kırıklığına uğramayacaktır. Milyonlarca yıl sonra bile ulaşsa, yine her şey yolunda olacaktır. Nehir sadece akar, çünkü akmak onun doğasıdır. Hiçbir çaba göstermesine gerek yoktur. O akmaya devam eder.

Arzular ilk kez not edilip, gözlemlendiğinde bir çaba meydana gelir; zor fark edilebilen bir çaba. Hatta ilk adım bile zor fark edilir bir çabadır. Mutluluğunun nereden geldiğinin farkında olmaya başlıyorsun. Bir şey yapmak zorundasın ve yaptığın bu şey egoyu yaratır. Bu nedenle Patanjali der ki: Bu sadece başlangıçtır ve son olmadığını hatırlaman gerekir. Sonunda sadece arzular değil, sen de yok olmuş olacaksın. Sadece içsel varlık akmaya devam eder.

Bu kendiliğinden oluşan akış, coşkunluğun en üst noktasıdır, çünkü hiçbir mutsuzluk mümkün değildir. Mutsuzluk beklentilerle, taleplerle oluşur. Artık beklenti, talep olmadığından, ne olursa olsun iyidir. Ne olursa olsun kutsamadır. Onu hiçbir şeyle karşılaştıramazsın, o öyledir. Ve geçmişle veya gelecekle karşılaştırma olmadığı için -çünkü karşılaştıracak kimse yoktur- hiçbir

şeye mutsuzluk olarak, ağrı olarak bakamazsın. O durumdayken ağrı meydana gelse bile ağrılı olmayacaktır. Bunu anlamaya çalışın. Biraz zordur.

Diyelim ki, bacağında veya başında bir ağrı var. Bunun mekanizmasını izlemiş olmayabilirsin. Başın ağrıyor ve sürekli mücadele edip direniyorsun. Baş ağrısını istemiyorsun. Ona karşısın, bölünüyorsun. Başının içinde bir yerlerde duruyorsun ve baş ağrısı oralarda bir yerde. Sen ayrısın ve baş ağrın da ayrı ve sen böyle olmaması gerektiği konusunda ısrar ediyorsun. Gerçek sorun işte bu.

Bir kez olsun mücadele etmemeyi dene. Baş ağrısıyla birlikte ak; baş ağrısı sen ol. Ve şöyle de: "Durum bu. Başımın şu andaki durumu bu ve şu anda hiçbir şey mümkün değil." Gelecekte belki gidebilir, ama şu anda baş ağrısı buradadır. Direnme. Olmasına izin ver; onunla bir ol. Kendini ayrı tutma, onunla birlikte ak. Ve aniden daha önce hiç bilmediğin türde bir mutluluk patlaması olacaktır. Dirienecek kimse yoksa, baş ağrısı bile ağrılı değildir. Mücadele acıyı yaratır. Acı, daima acıya karşı direnmektir-gerçek acı budur.

Sizin için sadece tek bir şey mümkündür -onunla birlikte akarsın ya da onunla mücadele edersin. Mücadele edersen, daha şiddetli bir acı haline gelir. Onunla birlikte akarsan, ıstırabın daha az olur. Ve kendini tamamen akışına bırakabilirsen, ıstırap tamamen yok olur. Sen akışın kendisi haline gelirsin.

Baş ağrısına yakalandığında bir dene; bedenin hastalandığında bir dene; acı çektiğin zaman dene -kendini onun akışına bırak. Ve bunu bir kez başardın mı, yaşamın en derin sırlarından birine ulaşmış olursun -acıyla birlikte aktığında acı yok

olur. Ve kendini tamamen akışına bırakabiliyorsan, acı mutluluk haline gelir.

Ama bu mantıkla anlaşılabilecek bir şey değildir. Zihinsel olarak kavrayabilirsin, ama bu da yetmez. Kendin dene. Her gün buna uygun durumlar gelişir. Her an bir şeyler yanlıştır. Onunla akıp gidin ve durumun tamamını nasıl dönüştürdüğünü izle. Ve bu dönüşüm sayesinde onu aş.

Bir Buda asla acı içinde olamaz; bu imkânsızdır. Sadece bir ego acı içinde olabilir. Acı çekmek için ego olmazsa olmazlardandır. Ve ego varsa, zevklerini bile acıya çevirebilirsin; ego yoksa, acılarını zevke çevirebilirsin. Sırrı egodadır.

Nasıl oluyor bu? Sadece kendi benliğinin en içteki çekirdeğini, ***purusha'yı,*** içinde ikâmet edeni tanıyarak. Sadece tanıyarak! Patanjali, Buda, Lao Tzu derler ki: Sadece onu tanıyarak bütün arzular yok olur.

Bu çok gizemli bir şeydir ve mantıklı bir zihin, sadece kendini özünü tanımakla tüm arzuların nasıl yok olabileceğini sormak zorundadır. Yok olur, çünkü tüm arzular kendi özünü tanımamaktan dolayı ortaya çıkmıştır. Arzular, özün inkâr edilmesidir. Neden? Çünkü arzular aracılığıyla aradığın her şey oradadır, özünde saklıdır. Özünü biliyorsan, arzular yok olacaktır.

Örneğin, güç arıyorsun. Herkes güç arar. Güç, herkeste delilik yaratır. Sanki insan toplumu herkesin güç bağımlısı olmasını sağlayacak şekilde var olmuştur.

Çocuk doğar; çaresizdir. Hepimizin daima taşıdığı ilk duygu budur. Çocuk doğar, çaresizdir ve çaresiz bir çocuk güç ister. Bu

doğaldır, çünkü herkes ondan daha güçlüdür. Annesi güçlüdür, babası güçlüdür, kardeşleri güçlüdür, herkes güçlüdür, ama çocuk tamamen çaresizdir. Tabii ki bu durumda ortaya çıkan ilk arzu güç sahibi olmak olacaktır -nasıl güç sahibi olunacağı, nasıl baskın çıkılacağıdır. Ve çocuk, o andan itibaren siyasi olmaya başlar. Nasıl baskın çıkacağına dair hileler öğrenmeye başlar.

Çok fazla ağlıyorsa, ağlayarak baskın çıkacağının farkına varır. Ağlamayı öğrenir. Ve kadınlar, çocukluktan çıktıktan sonra da buna devam ederler. Sırrı öğrenmişlerdir ve devam ettiriyorlardır. Ayrıca bunu devam ettirmek zorundadırlar, çünkü çaresiz kalırlar. Bu, güç politikasıdır.

Çocuk bir hile biliyordur ve rahatsızlık yaratabilir. Hatta öyle bir rahatsızlık yaratabilir ki, bunu kabul etmek ve onunla uzlaşmak zorunda kalırsın. Ve yaşadığı her an gerekli olan tek şeyin güç ve daha çok güç olduğunu hisseder. Öğrenecektir, okula gidecektir, büyüyecektir, âşık olacaktır, ama hepsinin arkasında -eğitiminin, aşkının, oyununun arkasında- nasıl daha çok güç elde edebileceğini öğrenecektir. Eğitimi sayesinde üstün çıkmak isteyecektir, üstün olmak için sınıfta nasıl birinci olacağını ve üstünlüğünün etkisini ve bölgesini nasıl büyütebileceğim öğrenecektir. Bütün yaşamı boyunca güç peşinde koşacaktır.

Birçok hayat boşa harcanmaktadır. Ve güç sahibi olsan bile, ne yapacaksın? Sadece çocukça bir dileği yerine getirmiş olursun. Dileğin yerine geldiğinde hüsrana uğrayacaksın. Dileğin yerine gelmedi mi yine hüsrana uğrayacaksın. Zaten dileğin tamamen yerine getirilemez, çünkü hiç kimse, 'Artık yeter' diyebilecek kadar

güçlü değildir -hiç kimse! Dünya öylesine bir bütündür ki, bir Hitler bile kendini bazı anlarda güçsüz hissetmiştir, bir Napoleon bile kendini kimi zaman güçsüz hissetmiştir. Hiç kimse mutlak gücü hissedemez ve hiçbir şey seni tatmin edemez.

Ama kendi özünü tanıdığın zaman, mutlak gücün kaynağını öğrenmiş olursun. O zaman güç için duyulan arzu yok olur, çünkü sen aslında bir kralken, bir dilenci olduğunu düşünüyordun. Ve daha büyük bir dilenci, daha yüce bir dilenci olmak için mücadele veriyordun, ama aslında sen bir kraldın. Aniden hiçbir şeyinin eksik olmadığını anlayıverirsin. Çaresiz değilsin. Sen bütün enerjilerin kaynağısın, hayat kaynağının ta kendisisin. Çocukluğunda hissettiğin o güçsüzlük duygusu başkaları tarafından yaratılmıştır. Ve bu, senin içinde yarattıkları tehlikeli bir dairedir, çünkü onların içinde de ebeveynleri tarafından yaratılmıştır ve saire, ve saire.

Çocuğunu sevmiş olsan, dünya bambaşka olurdu. Çaresiz olmasına, çaresiz hissetmesine yardımcı olmazdın; ona o kadar çok sevgi verirdin ki, kendini güçlü hissederdi. Ona sevgi verdiğin takdirde, asla güç arayışına çıkmayacaktır. Siyasi bir lider olmayacaktır; seçimlere katılmayacaktır. Para toplamaya çalışmayacaktır ve para için çıldırmayacaktır, çünkü yararsız olduğunu bilecektir. O zaten güçlüdür. Sevgi yeterlidir.

Ama hiç kimse sevgi vermediği için, bunun yerine geçecek başka bir şey yaratacaktır. Bütün arzuların, ister güç olsun, ister para ya da itibar, hepsi çocukluğunda sana bir şey öğretildiğini; biyolojik bilgisayarında bir şeylerin koşullandığını ve senin de içine bakmadan ve aradığın her şeyin aslında içeride var olduğunu fark etmeden, onu takip ettiğini gösterirler.

Patanjali'nin bütün çabası, biyolojik bilgisayarını, müdahale etmesini engellemek üzere, sessiz bırakmaktır. Meditasyon budur. Biyolojik bilgisayarını belirli anlar için sessiz bırakır, gevezelik edemeyeceği bir duruma getirir ve sen de böylece içine bakabilir ve en derindeki doğanı duyabilirsin. Küçücük bir an bile seni değiştirecektir, çünkü öyle bir durumda biyolojik bilgisayarını seni aldatamaz. Bu biyolojik bilgisayar, 'Şunu yap, bunu yap!' demeye devam edecektir. Seni sürekli olarak, daha fazla güç sahibi olman gerektiği, aksi takdirde hiç kimse olacağın yönde etkilemeye devam edecektir.

İçe döndüğünde, herhangi biri olmaya gerek duymadığını göreceksin. Zaten olduğun gibi kabul edilmişsindir. Varoluşun tamamı seni kabul etmiştir, senden memnundur. Sen bir çiçeksin - bireysel bir çiçek, diğerlerinden farklı, eşsiz bir çiçeksin ve Tanrı seni hoş karşılamaktadır; aksi takdirde burada olamazdın. Sadece kabul edildiğin için buradasın. Sadece Tanrı seni sevdiği veya kainat seni sevdiği ya da varoluş sana ihtiyaç duyduğu için buradasın.

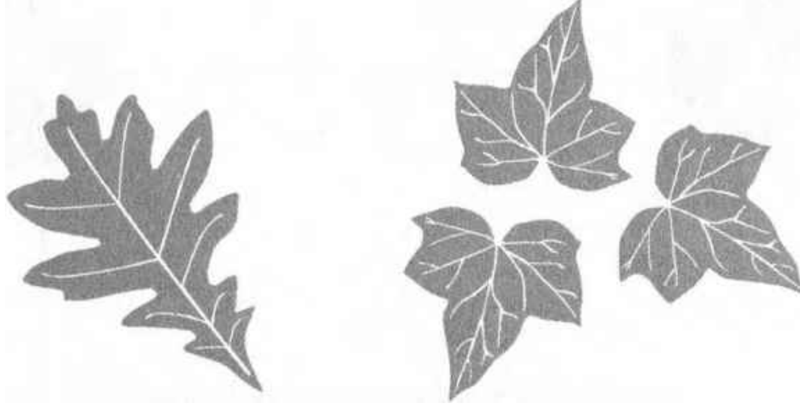
Bir kez, Patanjali'nin ***purusha*** dediği -ki ***purusha*** içinde oturan anlamına gelir- en içteki doğanı tanıdın mı, başka hiçbir şeye ihtiyaç duymazsın. Beden sadece bir evdir. İçinde oturan, içinde oturan bilinç, ***purusha'***dır. İçinde oturan bilinci bir kez tanıdın mı, başka hiçbir şeye gerek yoktur. Sen yetersin, yeterden de ötesin. Sen, olduğun gibi mükemmelsin. Sen tamamen kabul edilmişsin, içtenlikle karşılanmışsındır. Varoluş bir kutsama haline gelir. Arzular yok olur; onlar kendini inkâr etmenin bir parçasıdır. Öz bilginle onlar kaybolur, buharlaşır.

Gittikçe içindeki çukura düşmeye devam edersin. O kadar mutluluk vericidir, öylesine derin bir coşkudur ki, bir anı bile bütün dünyanın anlamsız gelmesine yeter. Bu dünyanın sana verebileceği her şey faydasızdır.

Ama bu kavgacı bir tutum haline gelmemelidir -bir savaşçı haline gelmemelisin, bir arabulucu haline gelmelisin. Meditasyon yaptığında, olaylar kendiliğinden meydana gelecektir ve seni dönüştürmeye ve değiştirmeye devam edecektir. Kavga etmeye başlarsan, hareketi bastırmaya başlarsın. Hareketi bastırmak seni daha da mutsuzluğa götürecektir. Ve kendini aldatamazsın.

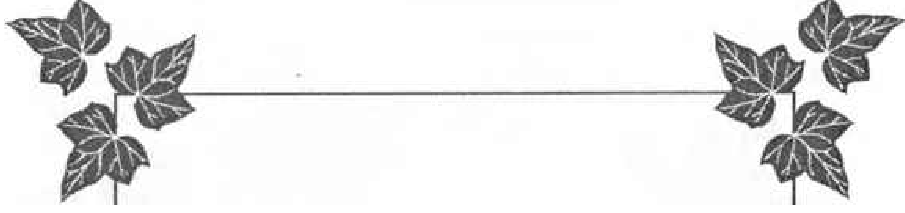
Unutma, mutsuzsan tüm bunları kendin yarattın. Istırabını bizzat yarattığın gerçeğinin kalbinin derinliklerine nüfuz etmesine izin ver, çünkü formülü, anahtarı bu olacaktır. Istıraplarını bizzat yarattıysan, onları yok edebilirsin. Onları bir başkası yarattıysa, çaresizsin. Mutsuzluğunu sen yarattın, onu yine sen yok edebilirsin. Onları yanlış alışkanlıklar, bağımlılıklar, arzular sayesinde yarattın.

Bu kalıptan vazgeç! Taze görün! Bu hayat, insan bilinci için zevkin mümkün olan doruk noktasıdır.



IV. BÖLÜM - TOPLAM ÇABA VE TESLİM OLMA



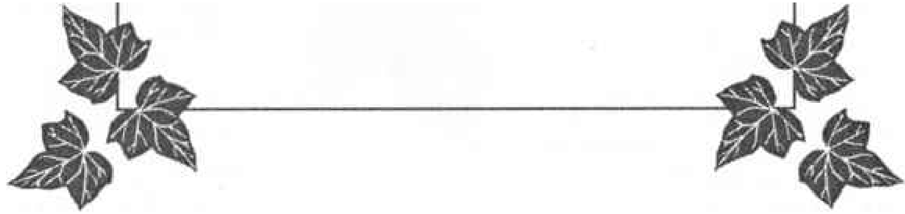


Tesadüfü insan Kutsal Olan'a erişemez.

Kişilik senin yüzündür, bireysellik ise varlığın...

Bu anı, en doruktaki an haline getir.

Burada-Şimdi Bakmaya hazırsan, Her şey olması gerektiği gibidir.



Doğru yolu arayan üç tür insan vardır. Birincisi merak yüzünden bu yola girer; gerçekten ilgili değildir. Tesadüfen içine sürüklenmiştir. Bir şey okumuş olabilir. Birilerinin Tanrı, gerçek, büyük özgürlük hakkında konuştuğunu duymuştur ve ilgisini çekmiş olabilir.

İlgi zihinseldir, tıpkı bir çocuğun her şeye ilgi duyması ve bir süre sonra, daha tuhaf şeyler sürekli kapılarını açtıkları için onları bırakması gibidir.

Böyle bir adam asla istediğine ulaşamayacaktır. Sadece merakla gerçeğe ulaşamazsın, çünkü gerçek sürekli bir çaba, süreklilik ve meraklı bir insanın sahip olamayacağı bir azim gerektirir. Meraklı bir insan, ruh haline bağlı olarak belirli bir zaman belirli bir şeyi yapabilir, ama sonra bir boşluk oluşur ve bu boşlukta yaptığı her şey yok olur, yapılmamış olur. Tekrar sil baştan başlayacaktır ve aynı şey gene olacaktır.

Sonuçlarını toplayamayacaktır. Tohumları ekecektir, ama büyümelerini bekleyemeyecektir, çünkü milyonlarca yeni bilgi alanı kendisini daima çağıracaktır. Güneye gider, daha sonra doğuya hareket eder ve oradan batıya geçer ve kuzeye yönelir. Selde sürüklenen bir odun parçası gibidir. Hiçbir yere gitmiyordur; enerjisi belirli bir hedefe doğru ilerlemiyordur. Durumlar onu iter... O tesadüfidir ve tesadüfi insanlar kutsal olana ulaşamazlar. İstediği kadar faaliyette bulunabilir; hepsi boşunadır, çünkü gündüzleri yaptıklarını gece tekrar yapılmamış hale getirecektir. Azim gereklidir.

İçsel aramaya çıkan ikinci tür, araştıran adamdır. Meraktan gelmemiştir. O, yoğun bir araştırmadan sonra gelmiştir. Niyeti vardır, ama o da yeterli değildir, çünkü niyeti temelde zihinseldir. Bir filozof olabilir belki, ama dindar bir adam olamaz. Derinden araştırma yapacaktır, ama araştırması zihinseldir. Kafaya yönelik kalacak; çözülecek bir problem olarak kalacaktır.

Yaşam ve ölüm konu dışıdır. Mesele yaşam ve ölüm meselesi değildir onun için. Bir bilmecedir, bir muammadır. Onu çözmekten zevk alır, tıpkı senin çapraz bulmacaları çözmekten zevk aldığın gibi, çünkü içinde bir meydan okuma vardır. Çözülmesi gerekir. Bulmacayı çözdüğünde kendini iyi hissedersin. Ama zihinseldir ve derinlerde bir yerde içinde ego vardır. Bu insan bir filozof olacaktır. Bunun için çok çabalayacaktır. Düşünecek, tasarlayacaktır, ama asla derin düşüncelere dalmayacaktır. Mantıklı, akla yatkın sonuçlar çıkartacaktır; birçok ipucu keşfedecektir. Bir sistem yaratacaktır, ama bunların hepsi onun kendi projeksiyonu olacaktır.

Gerçeğin sana tam olarak ihtiyacı vardır. Yüzde doksan dokuzu bile yetmez: Tam olarak yüzde yüzün gereklidir ve kafan bunun sadece yüzde biridir.

Son olarak Patanjali'nin ***mumuksha*** diye adlandırdığı üçüncü tür insan vardır. ***Mumuksha*** sözcüğünün tercümesi çok zordur, bu yüzden açıklayacağım. ***Mumuksha,*** arzusuz olma arzusu, tamamen özgürleşme arzusu, varoluş çarkından tamamen çıkma arzusu, tekrar doğmama arzusu, tekrar ölmeme arzusu anlamına gelir, binlerce kez doğmuş, tekrar tekrar ölmüş ve aynı tehlikeli çemberde dönüp durmanın artık yeterli olduğu duygusu anlamına gelir. ***Mumuksha,*** varoluş çarkından tamamen çıkmaktır. Sıkılmış, acı

çekmiş ve varoluş çarkından çıkmak istemek. Araştırma artık yaşam ve ölüm meselesi haline gelmiştir. Varlığının tamamı ortaya konmuştur. Patanjali der ki: Sadece içinde ***mokşa*** - özgürleşme - arzusu oluşan bir ***mumuksha,*** dindar bir insan haline gelebilir. Patanjali der ki: Tamamın gereklidir.

Başarı, çabaları yoğun ve içten olanlara daha yakındır.

Başarı şansı, çabanın derecesine göre değişir.

Samimiyet, bir şeye tamamen daldığın zaman ortaya çıkan bir niteliktir, ama insanlar genelde samimiyet hakkında yanlış düşünürler. Onlar, ciddi olmanın samimiyet olduğunu düşünüyorlar. Halbuki ciddi olmak, samimi olmak değildir. Samimiyet, bir şeye tamamen daldığın zaman ortaya çıkan bir niteliktir. Oyuncaklarıyla oynayan bir çocuk samimidir, onlara tamamen dalmıştır, onlar tarafından emilmiştir, arkasında hiçbir şey bırakmamıştır, onu tutan hiçbir şey yoktur; o gerçek anlamda orada değildir, sadece oyunu devam ediyordur.

Hiçbir şeyi tutmuyorsan, neredesin? Faaliyetle bir bütün olmuşsundur. Artık aktör yoktur, yapan yoktur. Yapan ortada yoksa, samimiyet vardır. O zaman nasıl ciddi olabilirsin ki? -Ciddiyet yapana aittir.

Samimiyeti yetiştiremezsin. Ciddiyeti yetiştirebilirsin, ama samimiyet -Hayır, samimiyet bir şeye tamamen dalmanın gölgesidir. Patanjali der ki: Başarı, çabaları yoğun ve içten olanlara daha yakındır.

Aslında hem yoğun, hem samimi demenin bir anlamı yok. Samimiyet daima yoğundur zaten. O zaman Patanjali neden yoğun

ve samimi diyor? Bunun da bir nedeni var. Samimiyet daima yoğundur, ama yoğunluk daima samimi olmayabilir. Bir şeye karşı yoğun bir duygu besleyebilirsin, ama samimi olmayabilirsin. Bundan dolayı Patanjali yoğun ve samimi olma niteliklerini ekliyor, çünkü ciddiyetinde de yoğun olabilirsin. Kısmen varlığınla yoğun olabilirsin, belli bir ruh halinde yoğun olabilirsin, öfkende yoğun olabilirsin, şehvetinde yoğun olabilirsin, milyonlarca durumda yoğun olabilir, ama samimi olmayabilirsin.

Cinsellikte yoğun olabilir, ama samimi olmayabilirsin, çünkü cinsellik ille de sevgi, ille de aşk değildir. Cinselliğinde çok, çok yoğun olabilirsin -ama arzun tatmin edildiğinde, biter, yoğunluğu gider. Sevgi, aşk o kadar yoğun görünmeyebilir, ama samimidir -ve samimi olduğu için yoğunluğu da devam eder. Aslında gerçekten âşıksan, sonsuzluk haline gelir. Daima yoğundur. Öyleyse kesin ayrımını yap: Samimiyet olmadan yoğunsan, daima yoğun olamazsın. Sadece bir an için yoğun olursun; arzun arttığında yoğun olursun. Bu senin gerçek yoğunluğun değildir. Arzuların tarafından körüklenmiştir.

Cinsellik ortaya çıkar. Şiddetli bir açlık, şiddetli bir istek hissedersin. Tüm bedenin, tüm biyoenerjin serbest bırakılmaya ihtiyaç duyar; yoğunlaşırsın. Ama bu yoğunluk senin değildir; varlığından gelen bir şey değildir. Sadece etrafındaki biyolojik kabuk tarafından zorla yaptırılmaktadır: Varlığının bedensel bir zorlamasıdır. Merkezden gelmez. Çevre tarafından zorla yaptırılmaktadır. Yoğun olursun ve sonra cinsellik ihtiyacın giderildiğinde, yoğunluk da gider ve sen beraber olduğun kadını hiç önemsemezsin.

Birçok kadın, kendini kandırılmış, aldatılmış, kullanılmış hissettiğini, çünkü kocası kendisiyle seviştiğinde, başlangıçta, kendisini çok sevgi dolu, çok yoğun, çok mutlu hissettiğini söylemektedir. Ama cinsellik bittikten sonra kocaları arkalarını dönüp uyuyorlarmış. Kadına ne olduğu umurlarında bile değilmiş. Aşk yaptıktan sonra 'hoşça kal' bile demiyorsun. Teşekkür etmiyorsun. Dolayısıyla kadınlar da kendilerini kullanılmış hissediyorlar.

Yoğunluğun biyolojiktir, bedenseldir. Senden gelen bir şey değildir. Cinselliğin yoğunluğunda ön sevişme vardır, ama sonradan sevişme yoktur. Bu sözcük gerçekte de yoktur. Cinsellik hakkında yazılmış binlerce kitap okudum; "sonradan sevişme" diye bir sözcük yoktu. Bu nasıl bir sevgidir, nasıl bir aşktır? Bedensel ihtiyaç giderilir, tamamlanır. Kadın kullanılmıştır; artık onu herhangi bir şeyi kullanıp attığın gibi atabilirsin -bir plastik kap gibi- kullanırsın ve atarsın. Bitti! Arzun tekrar arttığında kadına yine bakarsın ve bu kadın üzerinde yoğunlaşırsın.

Patanjali, "yoğun ve samimi." der. Din, gerçekte cinsellik gibidir -cinsellikten daha derin, cinsellikten daha yüce, cinsellikten daha kutsal, ama yine de cinsellik gibidir. Bireyin bir bütünle karşılaşmasıdır: Derin bir orgazmdır. Eriyerek bütüne karışırsın, tamamen yok olursun. Dua, aşk gibidir. Yoga -ki "Yoga" sözcüğü gerçekten de buluşma, görüş alışverişi, iki kişinin buluşması anlamına gelir- öylesine derin ve yoğun ve samimi bir buluşmadır ki, o iki kişi yok olur. Sınırlar birbirine karışır ve sadece tek bir kişi varolur. Başka türlü olamaz. Samimi ve yoğun değilsen olamaz. Varlığının tamamını ortaya koy. Sadece o zaman doruk noktaya ulaşmak mümkündür. Kendini tamamen riske atmak zorundasın; daha azı işe yaramaz.

Yollardan biri budur -istenç yolu. Patanjali, temel olarak istenç yoluyla ilgilenir, ama diğer yolun da var olduğunu bilir, farkındadır. Bu yüzden bunu sadece bir dipnot olarak verir. Bu dipnot şöyledir:

Tanrı'ya teslim olanlar da başarıya ulaşırlar.

Bu sadece bir dipnottur, diğer yolun da varolduğunu göstermek içindir. Patanjali oldukça saygılıdır, oldukça bilimsel bir zihindir. Hiçbir boşluk bırakmak istemez, o yüzden diğer yolun da var olduğunu hatırlatmak için bize küçük bir dipnot sunar: ***Tanrı'ya teslim olanlar da başarıya ulaşırlar.***

İster çaba, ister teslimiyet olsun, temeli yine aynıdır: Gerekli olan bütünlüktür. Yolar farklıdır, ama birbirlerinden tamamen farklı olamazlar. Biçimleri, şekilleri, yönleri farklı olabilir, ama içsel anlamları ve önemleri aynı kalır, çünkü her ikisi de kutsal olana götürür. Çaba: Gerekli olan bütünlüğündür. Teslimiyet: Gerekli olan yine bütünlüğündür. Böylece benim için tek bir yol vardır, o da: Tamamını getirin. Çabayla getirmek senin elindedir; ya da ***samarpan*** -teslimiyet, kendini bırakışla getirmek yine senin elindedir. Ama unutma ki, daima tamamı gereklidir. Kendini tamamen ortaya koymak zorundasın.

Tanrı'ya teslimiyet nedir? Nasıl teslim olabilirsin? Teslimiyet nasıl mümkün olur? Çok çaba gösterdiğinde ve başaramamaya devam ettiğinde bu da mümkün olabilir. Çok çaba gösterirsin, kendine güvenirsin; çaba insanın kendisine bağlıdır. Bu bir istenç gücüdür -istenç yoludur. Kendine güvenirsin. Başaramaz, başaramaz, yine başaramazsın. Ayağa kalkar, yine düşersin, yine ayağa kalkar ve yine yürümeye devam edersin. Ve sürekli olarak başaramadığın, başaramadığın ve yine başaramadığın bir an gelir

ve bu hataların nedeninin çabalarında yattığını görürsün, çünkü çabaların egon haline gelmiştir. Ego oraya toplanmıştır. O zaman tek bir olasılık kalır: Teslim olmak! Birçok şekilde başarısızlığa uğramışsındır. Bunu yapmış, şunu yapmış, bunu yapmaya çalışmış, şunu yapmaya çalışmışsındır ve başaramamışsındır, başaramamışsındır ve yine başaramamışsındır. Hayal kırıklığın doruk noktasına ulaştığında ve ne yapacağını bilmediğinde, Patanjali der ki: "Artık Tanrı'ya teslim ol."

Tanrı, sadece teslim olmaya yardımcı olmak için varsayımlara dayanan bir noktadır. Teslim olduğunda, bir Tanrı'nın var olmadığını anlayacaksın, ama bu ancak teslim olduğunda ve bunu öğrendiğinde olur. Patanjali için Tanrı bile sana yardım etmek için kullanılan bir hipotezdir. Bir yalandır. Bu nedenle Patanjali'nin kurnaz bir usta olduğunu söyledim. Bu, sadece bir yardımdır. Temel nokta, teslim olmaktır, Tanrı değil. Ve bu farkı unutma, çünkü temel noktanın Tanrı olduğunu düşünen insanlar var -Çünkü Tanrı'ya teslim oluyorsun.

Patanjali der ki: Teslim olmak zorunda olduğun için, bir Tanrı'nın var olduğunu varsay. Tanrı, gerçek olduğu varsayılan bir şeydir. Teslim olduğunda, güleceksin; çünkü Tanrı yoktur. Bir şey daha: Tanrılar vardır -Tanrı değil- çeşitli tanrılar, çünkü ne zaman teslim olursan ol, bir tanrı olursun. Bu yüzden Patanjali'nin Tanrısı ile Hıristiyanların ve Yahudilerin Tanrısı'nı karıştırma. Patanjali der ki: Tanrı, her varlığın gizli gücüdür. İnsan, Tanrı'nın bir tohumu gibidir -her insan öyledir. Ve tohumlar çiçek verdiklerinde, olgunlaştıklarında, tohum bir tanrı haline gelir. Öyleyse her insan, her varlık sonunda bir tanrı olacaktır.

"Tanrı" sadece en son doruk, en son çiçek anlamına gelir. Tanrı yoktur, ama tanrılar vardır -sınırsız tanrılar. Bu tamamen farklı bir anlayıştır. Müslümanlara sorduğunda, sadece tek bir Tanrı olduğunu söyleyeceklerdir. Hıristiyanlara sorduğunda, onlar da tek bir Tanrı olduğunu söyleyeceklerdir. Ama Patanjali daha bilimseldir. Tanrı'nın bir olasılık olduğunu söylemektedir. Herkes bu olasılığı kalbinde taşır. Herkes sadece bir tohumdur, tanrı olmak için gizli bir potansiyeldir. Ötesinde hiçbir şeyin var olmadığı en üst noktaya vardığında, bir tanrı olursun. Senden önce birçoğu oraya ulaşmıştır, birçoğu da ulaşacaktır -ve senden sonra da birçoğu ulaşacaktır.

Tanrı, bir bilinç aşamasıdır. Bir kişi değildir, gerçekten, ama bir "bireydir"; dolayısıyla kişilik ve bireysellik arasındaki farkı anlamak zorunda kalacaksın. Kişilik, çevredir. Başkalarına bakışın kişiliğindir. "İyi bir kişilik, güzel bir kişilik, iğrenç bir kişilik" dersin -başkaların baktığında. Senin kişiliğin de başkalarının hakkındaki kararı, görüşüdür. Dünyada yalnız olsan, herhangi bir kişiliğin olur muydu? Kişiliğin olmazdı, çünkü kim sana güzel olduğunu ve kim sana aptal olduğunu ve kim sana büyük bir lider olduğunu söyleyebilirdi? Hakkında herhangi bir şey söyleyebilecek hiç kimse olmazdı. Hakkında bir görüş olmadığına göre, kişiliğin de olmayacaktı.

Kişilik senin yüzündür; bireysellikse varlığın. Patanjali'nin anlayışında Tanrı, kişiliğe sahip değildir. O bireysel bir birimdir. Büyüdüğünde, diğerlerinin görüşü gittikçe çocukça görünmeye başlar. Görüşlerinden rahatsız olmuyorsun; söyledikleri anlamsız geliyor. Anlamlı olan söyledikleri değildir zaten. Anlamı olan sensin, ne olduğun; onların söyledikleri değil. Onların söyledikleri ilgisizdir. Senin ne olduğun -gerçek ve özgün sen- işte birey budur.

Yeni bir boyut açılıyor -oyun boyutu. Kişilikle ve dışarıdakilerle, kabukla, çevreyle ne kadar ilgiliysen, yaşamının boyutu da o denli işten oluşacaktır. Sonuç hakkında endişe duyuyorsun, hedefe ulaşıp ulaşmayacağın konusunda endişe duyuyorsun, daima bir şeylerin sana yardımcı olup olmayacağı, yarın ne olacağı konusunda endişe duyuyorsun.

Patanjali der ki: Kişi bir kez kendi içinde merkeze yoğunlaştı mı, bir oyuncu haline gelir; oynar. Hayat bir oyundur ve güzeldir; sonucu hakkında endişelenmene hiç gerek yoktur. Sonucu önemli değildir; ilgisizdir. İçinde yaptıkların değerlidir. Ben seninle konuşuyorum; sen beni dinliyorsun. Ama biz bir amaçla dinliyorsun, ama ben amaçsız konuşuyorum. Sen bir amaçla dinliyorsun, çünkü dinleyerek bir şeylere ulaşacaksın - Biraz bilgi, biraz ipuçları, bazı teknikler, yöntemler veya bazı anlayışlar ve daha sonra bunlar üzerinde çalışmaya başlayacaksın, sen bir sonuç peşindesin. Bense seninle amaçsız olarak konuşuyorum; sadece zevk alıyorum.

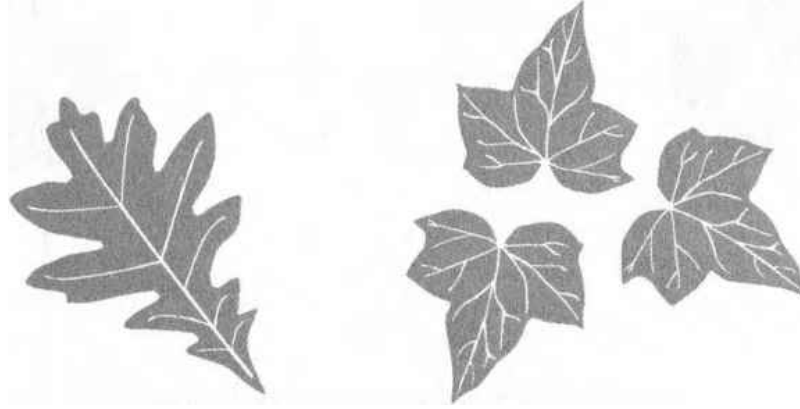
"Esas değer" sözcüklerini hatırla ve her hareketinin esas bir değeri olmasını sağla. Sonuç hakkında huzursuz olma - çünkü sonucu hakkında düşünmeye başladığın anda, yaptığın her neyse bir araç haline gelir ve gelecekte sona erer. Araçların kendisini son yap; yolu da hedef haline getir. Bu anı en üst nokta haline getir; ötesinde hiçbir şey olmasın. Bu, Tanrı'nın durumudur ve ne zaman oynarsan, bunun kısacık bir anını yakalayabilirsin.

Kaderini, hiç bakmadan birçok kez taşıyorsun, çünkü gözlerin gelecekte bir yerlere sabitlenmiştir. Şimdiki zamana bakmıyorlar. Burada ve şimdi; bakmaya hazırsan her şey olduğu gibidir. Hiçbir şeye gerek yoktur; hiçbir faaliyet gerekli değildir. Varoluşun her anı

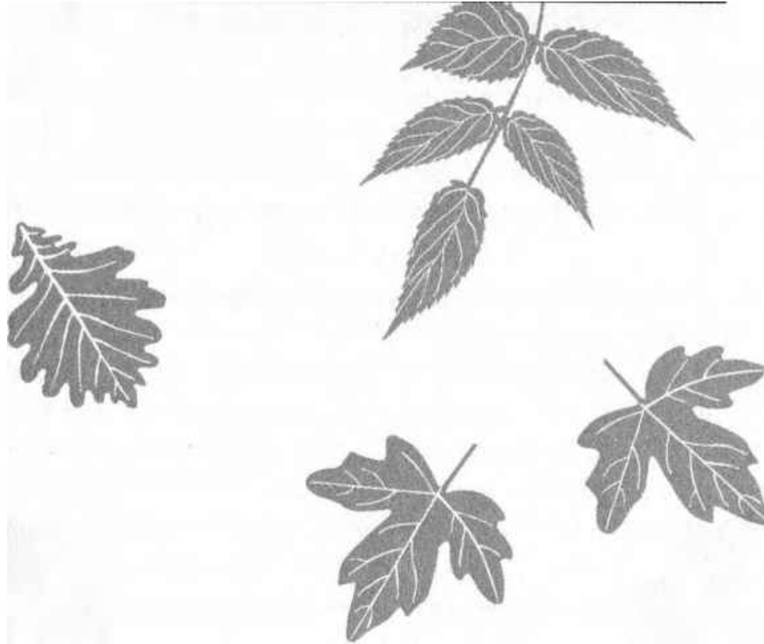
mükemmeldir. Asla kusurlu olmamıştır; olamaz. Şayet kusurlu olsaydı, nasıl mükemmel olabilirdi ki? Kim mükemmel yapacaktı?

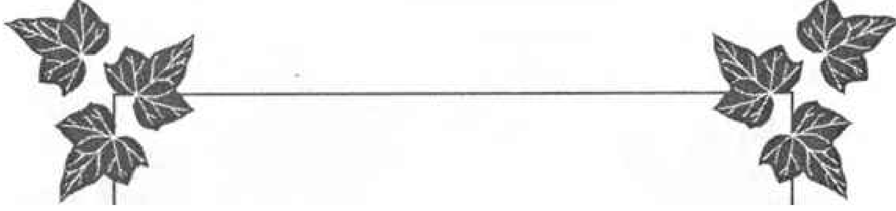
Varoluş mükemmeldir; başka yapılması gereken hiçbir şev yoktur. Bunu anlıyorsan, teslimiyet yeterlidir. Çaba yok, *pranayama* yok, *bhastrika* yok, *shirshasana* yok, *asanas* yok, meditasyon yok, hiçbir şeye gerek yok, şayet bunu anlayabiliyorsan -varoluşun olduğu gibi mükemmel olduğunu.

İçeri bak, dışarı bak: Her şey öylesine mükemmeldir ki, kutlamanın dışında başka hiçbir şey yapılamaz. Teslim olan bir insan, kutlamaya başlar.



V. BÖLÜM - EVRENSEL SES





Mükemmel çiçeklenme,Aum olarak bilinir.

Aum söylüyor ve farkında kalıyorsan, Aum ve şarkısı hipnotizmadan çıkartan bir güç haline getir.

Aum'un şarkısı seni merkezde yoğunlaştıracaktır.



A***um,*** evrensel sesin sembolüdür. Kendi içinde düşünceler ve sözcükler duyarsın, ama varlığının sesini asla duymazsın. Arzu olmayınca, ihtiyaç olmayınca, beden düşünce, zihin yok olunca, ne olacak? Bu mükemmel çiçeklenme ***Aum*** olarak bilinir. O zaman kâinatın gerçek sesi kalbin ta kendisidir. ***Aum*** budur.

O ses evrenseldir. Durduğunda, duyarsın. Şu anda çok fazla konuşuyorsun, kendi içinde gevezelik ediyorsun, o yüzden sesi duyamazsın. O, sessiz bir sestir. Öylesine sessizdir ki, sen tamamen durduktan sonra bile duyamayacaksın. Hindular, tanrılarına sembolik bir isim vermişlerdir ***-Aum.*** Patanjali der ki: O, ***Aum*** olarak bilinmektedir.

Aum'u tekrarla ve üzerinde meditasyon yap.

Aum'u tekrarlamak ve üzerinde meditasyon yapmak, tüm engelleri yok edecek ve yeni bir bilinci uyandıracaktır.

Tekrarla ve meditasyon yap - ***Aum, Aum, Aum*** diye tekrarla- ve bu tekrarla arana mesafe koy. ***Aum, Aum, Aum;*** ses etrafında dolaşır ve sen tetiktesin, farkındasın, izliyorsun, tanıklık ediyorsun. Meditasyon budur. Sesi kendi içinde oluştur ve tepenin üzerinde bir izleyici olarak kal. Vadide ses yankılanmaya devam eder ***-Aum, Aum, Aum-*** ve sen tepede durup, izlersin, tanıklık edersin. İzlemediğin takdirde, uykuya dalarsın ve bu hipnoz misali bir uyku olacaktır.

Hipnoz, bazı durumlarda kullanılabilir, ama alışkanlık haline gelmemelidir, çünkü sonunda uyuklayan bir varlığa neden olacaktır. Hipnotize edilmiş gibi ilerlersin ve bir zombiye benzersin. Hiçbir şeyin farkında olmayıp, tetikte olmazsın. ***Aum*** sesi de böyle bir ninnidir, çünkü evrensel bir sestir. Onu tekrarladığında, alkolik olabilirsin, sarhoş olabilirsin. Ve ardından tehlike gelir, çünkü asıl olan sarhoş olmamaktır. Asıl olan gittikçe daha uyanık hale gelmektir. Bir mantrayı meditasyon yapmadan tekrarladığın takdirde, bilinçaltına düşersin. Bilinçaltına düştüğünde ise iyi bir uyku, bir rahatlık, sağlık verir. Ama devam ettiğinde bilinçaltına düşersin ve o zaman bir zombi olursun. Bu yüzden Patanjali sürekli ısrar eder: ***Aum'u*** tekrarla ve üzerinde meditasyon yap.

Aum sesini tekrarla ve her yerde bu sesi yarat, ama içinde kaybolma. Öylesine tatlı bir sestir ki, içinde kaybolup gidebilirsin. Tetikte kal -gitgide daha çok tetikte ol. Ses ne kadar derinleşirse, o denli tetikte olursun ve ses birden sinir sistemini gevşetir, ama seni değil. Ses, bedenini gevşetir, ama seni değil.

Ses, bedeninin ve fiziksel sisteminin tamamını uyku haline geçirir, ama seni değil.

Bunun üzerine çifte işlem başlar: Ses, bedenini dinlenme haline geçirirken, farkındalığın bilinçüstüne ulaşmana yardımcı olur. Bedenin bilinçaltına iner, bir zombi haline gelir ve uykuya dalarken, bilinçüstü bir varlık haline gelirsin. Bedenin tabana ulaşırken, sen doruğa ulaşırsın. Bedenin vadi haline gelir ve sen de doruk. Farkında olunması gereken nokta budur.

Ama unutma ki, sadece tekrarlamak iyi değildir. Tekrarlamak sadece meditasyon yapmaya yardımcı olur. Tekrarlama, nesneyi

yaratır, ancak en zor fark edilen nesne ***Aum*** sesidir. Ve en zor fark edilen nesnenin farkına varabilirsen, farkındalığın da zor fark edilir hale gelir.

Büyük bir şeye baktığında, farkındalığın da büyük olur. Cinsel bir bedene baktığında, farkındalığın da cinsel olur. Bir şeyi izlediğinde -açgözlülüğünü uyandıran bir nesneyi izlediğinde- farkındalığın da açgözlü olur. Neye bakarsan, o olursun. Gözetleyen, gözetlenen haline gelir; bunu unutma.

Krishnamurti, sürekli olarak gözetleyenin gözetlenen haline geldiği üzerinde ısrar eder. Neyi gözlüyorsun, o olursun. Dolayısıyla en derin ses, en derin müzik, sessiz bir ses, yaratılmamış bir ses olan ***Aum*** sesini gözlüyorsan ***-anahata,*** varoluşun doğası olan sesin fakında olursan, sen de o ses olursun - evrensel bir ses haline gelirsin. Özne ve nesne, her ikisi de buluşur, birleşir ve tek bir bütün haline gelir. Öznenin ve nesnenin eridiği, bilenin ve bilinenin artık olmadığı noktadır bu. Sadece biri kalır: Özne ve nesne birbirine bağlanmıştır. Bu tek oluş Yoga'dır.

Yoga sözcüğü, ***yuj*** kökünden gelir. Buluşmak, kombine etmek anlamına gelir. Özne ve nesne birbirine bağlandığında gerçekleşir. İngilizce ***yoke*** -bağlamak- sözcüğü de ***yuj*** kökünden türemiştir, tıpkı Yoga gibi. Özne ve nesne birbirlerine bağlandıklarında, birbirlerine dikildiklerinde artık ayrı olmayıp, aralarında bir köprü vardır ve aralarındaki boşluk yok olmuştur. Sen de bilinçüstüne erişmiş olursun.

Patanjali der ki: ***Aum*** sesinin tekrarlaması ve üzerinde meditasyon yapılması bütün engelleri yok eder. Peki, bu engeller nelerdir? Bu durumda her engeli ve ***Aum*** sesini tekrarlayıp, üzerinde

meditasyon yaparak nasıl yok edilebileceklerini tarif eder; bunun üzerine biraz düşünelim.

Hastalık, bitkinlik, şüphe, dikkatsizlik, tembellik, hassasiyet, kuruntu, güçsüzlük ve kararsızlık, zihni meşgul eden engellerdir.

Patanjali için hastalık, 'rahat-sızlık' anlamına gelir. İçsel biyoenerjinin ritmik olmayan bir biçimidir. Kendini rahatsız hissedersin. Bu rahatsızlık, bu hastalık devam ederse, er veya geç bedenini etkileyecektir. Patanjali, akupunkturu kesinlikle kabul eder. Akupunktur, aydınlanmayla ilgili değil, bedenin nasıl hastalandığı, hastalığın nasıl meydana geldiği ile ilgilidir ve akupunkturda beden üzerinde biyoenerjinin fiziksel bedene temas ettiği tam yedi yüz nokta keşfetmiştir. Bu yedi yüz nokta, bedenin her yerindedir. Elektriğin bir daire içinde akmadığı her yerde, bu yedi yüz nokta arasında bir boşluk vardır, bazı noktalar artık çalışmıyor, bazı noktalardan artık elektrik akmıyordur; orada bloklar vardır, elektrik kesilmiştir, daire bozulmuştur -işte hastalık da böyle ortaya çıkar. Öyleyse akupunktur, herhangi bir ilaç, herhangi bir tedavi olmadan, biyoenerjinin bir daire içinde akmasına izin verdiğin takdirde, hastalığın yok olacağına inanmaktadır.

Patanjali için hastalık, beden aurasında, ***prana'***da, biyo-enerjide, bedeninin elektriğinde bir bozukluktur. Bu nedenle ***Aum*** ile düzeltilebilir. Yalnız başına bir tapınakta otur. Hiç kimsenin gitmediği eski tapınaklara git, kubbenin altına. Daire biçimindeki kubbe, sesi yansıtacaktır. Altına otur ve yüksek sesle Aum diyerek, meditasyon yap. Bırak ses geri gelsin ve üzerine bir yağmur gibi yağsın; aniden,

birkaç dakika sonra bedeninin tamamının huzurlu, sakin, sessiz olmaya başladığını hissedeceksin. Bedensel enerjin çökecektir.

Birincisi hastalıktır. Hâlâ ***prana*** enerjinin içindeysen, çok uzaklara gidemezsin. Hastalık, etrafını bir bulut gibi sarmışken nasıl uzaklara gidebileceksin ki? Daha derin krallıklara

giremezsin. Bunun için belirli bir sağlık gerekir. Hintlilerin sağlık için kullandıkları sözcük oldukça anlamlıdır: ***Swasthya.*** Bu sözcüğün anlamı, "kendin olmak"tır. Sanskrit dilinde sağlık için kullanılan sözcük 'kendin olmak', 'merkezde yoğunlaşmak' anlamına gelir. İngilizce'de sağlık için kullanılan sözcük de güzeldir. Aynı sözcükten gelir, aynı kökten, kutsal olanın ve her şeyin geldiği kökten gelir. Bir bütünsen, sağlıklısın demek ve bir bütünsen aynı zamanda kutsalsındır.

Sözcüklerin köklerine inmek daima iyidir, çünkü insanlığın çok uzun tecrübelerinden meydana gelmişlerdir. Sözcükler tesadüfi değildir. İnsan kendini bir bütün olarak hissettiğinde, bedensel enerjisi bir daire biçiminde akar. Daire, dünyadaki en mükemmel şeydir. Mükemmel bir daire Tanrı'nın sembolüdür. Enerji harcanmamaktadır. Sürekli ve sürekli döner; bir tekerlek gibi hareket etmeye devam eder; kendi kendini devam ettirir.

Patanjali'nin ilk kuralı sağlıklı olmandır, çünkü sağlıklı değilsen, uzağa gidemezsin. Hastalığın, rahatsızlığın, enerji dairesinin içsel kırığı ensenden bir taş olacaktır. Meditasyon yaparken, kolayca hasta hissedebilirsin. Dua etmek istiyor da dua edemezsen, dinlenmek istersin. Düşük bir enerji seviyen olacak. Ama düşük bir enerji seviyesiyle uzaklara nasıl gidersin? Tanrı'ya nasıl ulaşabilirsin? Zira Patanjali için Tanrı, en uzak noktadır; bunun için

çok enerji gerekir. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir zihin, sağlıklı bir varlık gerekir. Hastalık, rahat-sızlıktır. - Bedensel enerjideki rahat-sızlık. ***Aum*** ve başka şeyler de bunu düzeltemeye yardımcı olabilir. Bunları hepsini ileride tartışacağız. Ancak burada Patanjali ***Aum'***un, yan sesin kendisinin içten içe bir bütün olman için nasıl yardımcı olduğunu açıklar.

Patanjali ve insan enerjisi hakkında derin incelemeler yapan birçok başka insan için bir gerçek kesinlik kazanmıştır ki, bunu bilmek zorundasın: Ne kadar hasta olursan, o denli şehvetli olursun. Tamamen sağlıklıysan, şehvetli değilsindir. Genelde tam tersini - sağlıklı bir insanın şehvetli, cinsellik dolu, vs. vs. olduğunu düşünürüz. Dünyanın ve bedenin zevkini çıkartacaktır ya. Ama durum böyle değildir. Hastaysan, daha fazla şehvet, daha fazla cinsellik, daha fazla cinsellik seni kıskıvrak yakalar. Tamamen sağlıklıysan, cinsellik ve şehvet yok olup gider.

Bu neden böyle? Çünkü tamamen sağlıklıysan kendinle öylesine mutlusundur ki, başkasına ihtiyaç duymazsın. Hastaysan kendinle öylesine mutsuzsundur ki, başkalarına ihtiyaç duyarsın. İşte paradoks da burada: Hastaysan başkalarına ihtiyaç duyarsın ve başkaları da hastalandıklarında sana ihtiyaç duyarlar. Ve iki hasta insan bir araya geldiğinde hastalık sadece iki kat değil, birkaç kat daha artar.

Evlilikte olan da budur: Hasta iki kişi bir araya gelir ve hastalığı birkaç katma çıkartır. Her şey tatsız hale gelir ve cehenneme dönüşür. Hasta insanlar başkalarına ihtiyaç duyarlar ve bir araya geldiklerinde sorunlar çıkartırlar. Sağlıklı insan ihtiyaç hissetmez. Sağlıklı bir insan sevdiğinde, bu ihtiyaç değil, paylaşımdır.

Fenomenin tamamı bir anda değişir. Herhangi birine ihtiyaç duymamaktadır; sadece paylaşabileceği çok şey vardır.

Hasta insan cinselliğe ihtiyaç duyar; sağlıklı insan sever ve sevgi bambaşka bir şeydir. İki sağlıklı insan bir araya geldiğinde, sağlık birkaç katma çıkar. Sonsuza dek birbirlerinin yardımcısı olurlar. Sonsuza beraber gidebilirler birbirlerine yardım ederek. Ama ihtiyaç yok olur. Artık bir ihtiyaç değildir, bir bağımlılık değildir.

Kendini ne zaman rahatsız hissedersen, bunu cinsellik ve şehvetle bastırmaya çalışma. Aksine daha sağlıklı hale gelmeye bak. Yoga-Asanas sana yardımcı olacaktır. Bunu daha sonra tartışacağız, Patanjali onun hakkında konuştuğunda. Patanjali şu anda der ki: ***Aum*** deyip, üzerinde meditasyon yaparsan, hastalık yok olur. Ve haklıdır da. Sadece var olan hastalık değil, gelecekte ortaya çıkmaya çalışan hastalık da yok olur.

İnsan, ilahiyi söyleyenin tamamını sağlayacak şekilde mükemmel bir ilahi haline gelebilse -sadece biraz saf bilinç, bir kıvılcım ve etrafında her yerde ilahiler— enerji bir dairenin içine düşer, bir daire haline gelir. O zaman hayatının en coşkulu anlarından birine sahip olursun. Enerji bir daireye düştüğünde, harmoni haline geldiğinde ahenksizlik, anlaşmazlık yoktur; bir bütün haline gelmişsindir.

İkinci engel bitkinliktir: Bitkin insan, çok düşük bir enerji seviyesine sahip insan demektir. Aramak ve araştırmak ister, ama enerji seviyesi çok düşüktür -ılıktır. Buharlaşmak ister, ama bu mümkün değildir, Böyle bir insan sürekli olarak Tanrı'dan, ***mokşa’***dan, Yoga'dan, şundan, bundan bahseder, ama sadece konuşmakla kalır. Enerji seviyen düşükse, sadece konuşabilirsin,

hepsi bu. Bir şey yapmak istiyorsan, bunun için büyük bir enerji sarf etmen gerekir.

Aum'u söyleyip, üzerine meditasyon yaparak, düşük enerjini yükseltebilirsin. Bu nasıl mı olur? Neden daima düşük enerji seviyesindesin, kendini daima tükenmiş, yorgun hissediyorsun? Sabahları kalktığında bile yorgunsun? Sana ne oluyor? Sisteminde bir yerde kaçaklar var; enerji kaybediyorsun. Bunun farkında değilsin, ama delikli bir sepet gibisin. Sepeti her gün dolduruyorsun, ama sürekli boş olduğunu görüyorsun, boşaldığını görüyorsun. Bu kaçağın durdurulması gerek.

Enerji, bedenden nasıl kaçar? Biyoenerjetistler için bu derin bir problemdir. Beden daima parmaklardan, ayaklardan, gözlerden enerji kaçırır. Enerji, kafadan kaçamaz: O yuvarlaktır. Yuvarlak olan her şey, bedenin enerjiyi korumasına yardımcı olur. Bu nedenle Yoga duruşları ***-siddhasana, padmasana-*** bedenin tamamını yuvarlak hale getirir.

Siddhasana duruşuyla oturan kimse her iki elini de birleştirir, çünkü beden parmaklar üzerinden enerji kaybeder. Her iki el biri diğerinin üzerinde olacak şekilde birleştiğinde enerji bir elden diğerine doğru ilerler. Bir daire haline gelir. Ayaklar ve bacaklar da birleştirilir ki, enerji kendi bedeninin içinde ilerlesin ve kaçak yapmasın.

Gözler kapatılır, çünkü gözler biyoenerjinin neredeyse yüzde seksenini serbest bırakır. Sürekli seyahat ediyorsan trenden ya da arabadan dışarı bakmaya devam ettiğinde kendini yorgun hissetmenin nedeni budur. Kapalı gözlerle seyahat ettiğinde kendini o kadar yorgun hissetmezsin. Ayrıca bu durumda gereksiz nesnelere

bakmaya devam ediyorsun, hatta duvarlardaki reklamları bile okuyorsun, Gözlerini çok fazla kullanıyorsun ve gözler yorulduğunda, bedenin tamamı yorulur. Gözler, sana 'Artık yeter!' işaretini verir.

Bir Yogi, enerjinin birinden diğerine akmasını sağlamak için ellerini ve bacaklarını birleştirerek, mümkün olduğunca uzun bir süre gözleri kapalı bir biçimde kalmaya çalışır. Omurgası dik bir şekilde oturur. Otururken omurgan dik durduğunda her şeyden enerji tasarrufu yaparsın -çünkü omurga dik olunca dünyanın yerçekimi senden daha fazla enerji çekemez. Yerçekimi omurganın sadece bir noktasına temas eder. Kambur, eğik bir durumda otururken, dinlendiğini sanıyorsun. Ama Patanjali, daha fazla enerji kaybettiğini söyler, çünkü bedeninin çok daha fazlası yerçekiminin etkisindedir. Bu hiçbir işe yaramayacaktır. Omurgan dik, ellerin ve bacakların birleşik, gözlerin de kapalı bir biçimde daire haline gelirsin.

Bitkinlik, engellerden en büyüğüdür, ama ***Aum'u*** söyleyerek geçer. ***Aum,*** içinde bir enerji dairesi oluşturur. Hatta kavrayabilir duruma geldiğinde, onu görebilirsin bile. Birkaç ay boyunca kapalı gözlerle ***Aum'u*** söyler, meditasyon yaparsan, onu içinde görebilirsin. Bedenin yok olur.

Bunu başardığın anda, bitkinliğin yok olur. Artık yüksek bir enerjisindir. Artık, sadece konuşmanın yeterli olmadığını hissedersin -bir şeyler yapmak zorundasın. Ve enerji seviyen o kadar yüksektir ki, artık bir şeyler yapabilirsin. İnsanlar bana gelir ve ne yapabileceklerini sorarlar, ama ben onlara sadece bir bakarım ve enerji kaybettiklerini görürüm; hiçbir şey yapamazlar. Yapılacak ilk şey, kaçağı durdurmaktır. Sadece enerjin varsa, bana ne yapabileceğini sor.

"Şüphe" - Sanskrit dilinde şüphe için kullanılan birçok sözcük vardır. İngilizce'de sadece bir tane (doubt). Öyleyse anlamaya çalış, sana açıklayacağım. Güvene karşı bir şüphe vardır. Sanskrit dilinde buna ***shanka*** -güvene, bir çifte karşı şüphe denir. Ayrıca ***sanshaya*** diye adlandırılan bir şüphe vardır -Patanjali şu anda ***sanshaya*** hakkında konuşmaktadır - yani kesinliğe karşı şüphe, kararlılığa karşı şüphe. Belirsizlik içinde bir insan, kararlı olmayan bir insan ***sanshaya*** aşamasındadır - şüphededir. Bu, güvene karşı duyulan bir şüphe değildir, çünkü güven başkasına güvenmektir. Bu daha çok kendine güvenmeye karşı şüphedir; kendine güvenmezsin. Bu farklı bir şeydir.

Öyleyse ne yaparsan yap, yapmak isteyip istemediğinden, başlamanın iyi olup olmayacağından emin değilsindir - tam bir kararsızlık. Kararsız bir zihinle yola -Patanjali'nin yoluna- giremezsin. Kararlı olmak zorundasın. Bir karar almak zorundasın. Zordur, çünkü bir parçan 'Hayır' demeye devam eder. O zaman karar nasıl alınır? Üzerinde mümkün olduğunca çok düşün, kendine tanıyabildiğin kadar zaman tanı. Bütün olasılıkları, bütün alternatifleri düşün ve karar ver. Bir kez karar verdikten sonra da bütün şüpheleri bir kenara bırak.

Bunu yapmadan onu kullan: Şüpheyle ne yapabiliyorsan, yap. Bütün olasılıkları gözden geçir ve seçimini yap. Bu tabii ki kesin bir karar olmayacaktır; başlangıçta bu mümkün değildir. Ama önemli bir karar olacaktır -zihninin büyük bir çoğunluğu 'Evet' diyecektir. Bir kez karar verdin mi, bir daha asla şüphe etme. Şüphe mutlaka kafasını kaldıracaktır. Sadece şöyle de: "Karar verdim -bitti. Kesin bir karar değil; bütün şüpheler yok olmadı, ama ne yapılabilirse, yaptım. Üzerinde düşünebildiğim kadar düşündüm ve seçimimi yaptım."

Bir kez seçimini yaptın mı, hiçbir işbirliğine karşı şüphe duyma, çünkü şüphe işbirliği aracılığıyla mevcuttur. Ona enerji vermeye devam eder ve tekrar üzerinde düşünmeye başlarsın. Böylece kararsızlık yaratılır. Kararsızlık çok kötü bir durumdur -çok kötü bir durumda olursun. Hiçbir şeye karar veremiyorsan, nasıl bir şeyler yapabilirsin ki? Nasıl hareket edebilirsin?

Aum -ses ve meditasyon- nasıl yardım eder? Yardım eder, çünkü sessiz ve huzurlu olduğunda karar vermek kolaylaşır. Artık bir kalabalık, bir kaos değilsindir: Birçok sesin birbirine karıştığı ve hangisinin senin sesin olduğunu bilmediğin yerde değilsindir. ***Aum,*** söylenen ilahi ve üzerine yapılan meditasyonla -sesler susar. Artık birçok sesi görebilirsin. Sesler senin değildir. Annen konuşuyordur, baban konuşuyordur, kardeşlerin, öğretmenlerin konuşuyordur ve sesler senin değildir. Onları kolayca kenara atabilirsin, çünkü onlara dikkatini vermeye değmez.

Aum sesiyle sessiz hale geldiğinde sığınmış, sakin, sessiz, toparlanmış olursun. Bu toparlanmışlıkla senden gelen gerçek sesin hangisi olduğunu, hangisinin özgün sesin olduğunu görebilirsin. Sanki bir pazar yerinde durup, birçok insan konuşuyormuş ve birçok olay oluyormuş ve sen ne olduğuna karar veremiyormuşsun gibidir. Ortak pazar yerlerinde insanlar bağırır -dillerini bilirler, ama sen ne olduğunu anlayamazsın, deli olup olmadıklarını anlayamazsın.

Kimi zaman şüphe seni takip edecek, sana tıpkı bir köpek gibi havlayacaktır. Ama dinlemezsen, dikkatini vermezsen gitgide durur. Ona bir şans ver, olabilecek her şeyi düşün ve bir kez kararını verdin mi, bırak gitsin; ***Aum*** alıştırması kararlı olmana yardımcı olacaktır. Şüphe burada kararsızlık, aldırışsızlık anlamına gelir. Sanskrit dilinde

sözcüğü ***pramad'***dır. P***ramad,*** sanki uykuda yürümek gibi anlamına gelir. Aldırışsızlık bunun bir parçasıdır. Tam karşılığı "Zombi olma: Hipnotize edilmiş gibi yürüme"dir.

Ancak bilmeden tam bir hipnoz halinde yaşıyorsun. Toplumun tamamı seni bir şeyler için hipnotize etmeye çalışıyor ve bu da ***pramad'ı,*** içindeki uyku halini yaratıyor. Ne mi oluyor? Farkında değilsin, aksi takdirde neler olduğuna şaşırırdın. Öylesine aşinadır ki. Bu nedenle farkına varamıyorsun. Birçok manipülatör tarafından itiliyorsun ve onların seni etkileme yöntemleri senin içinde hipnoz yaratmaktır.

Pramad, bir hipnoz durumudur; manipüle edilmiş, uykulu bir halde ilerlemektir. Bunun sonucunda aldırışsızlık oluşur, çünkü sen kendin değilsindir. Her şeyi hiçbir şeye aldırış etmeden yaparsın. Hareket eder ve tökezlersin. Nesneler, insanlar ile ilişkilerinde sürekli olarak tökezlersin; hiçbir yere gitmezsin, tıpkı bir ayyaş gibisindir. Ama herkes de senin gibidir; bu yüzden ayyaş olduğunu hissetme fırsatın olmaz.

Dikkatli ol. Aum sana dikkatli olmanda nasıl yardımcı olacaktır? Hipnozu kaldıracaktır. Aslında meditasyon yapmadan sadece Aum'u söylersen, o da bir hipnoz olacaktır: Mantranın olağan söyleyişiyle Patanjali'nin yolu arasındaki fark budur. Söyle *ve* ***farkında ol. Aum'u söyler*** *ve* ***farkında olursan, Aum*** *ve* ***söylenişi seni hipnotizmadan çıkartıcı bir*** *güce* ***dönüşür. Etrafında, toplum*** *ve* ***manipülatörler, siyasetçiler tarafından yaratılan tüm hipnozları yok eder. Hipnozdan çıkarır.***

"Tembellik" ***-alasya:*** içinde çok fazla tembellik toplanmıştır. Bunun çeşitli nedenleri vardır -çünkü herhangi bir şey yapmanın

önemini göremiyorsun. Görsen bile hiçbir yere ulaşamıyorsun. Yapmadığın takdirde, hiçbir şey kaybetmezsin. O zaman kalbine bir tembellik yerleşir. Tembellik, kısaca kaybettin anlamına gelir.

Çocuklar tembel değildir. Enerjiyle dolup taşarlar. Onları uyumaya zorlamak zorunda kalırsın. Sessiz olmaya zorlamak zorundasın, birkaç dakika kıpırdamadan oturmaya zorlamak zorundasın. Sana göre onlar gergin değiller. Enerji dolular -öylesine minik şeyler ve böylesine büyük bir enerji. İyi, ama bu enerji nereden gelir? Henüz hüsrana uğramamışlardır. Bu hayatta, ne yaparlarsa yapsınlar, hiçbir yere ulaşamayacaklarını bilmiyorlar. Farkında değiller -büyük bir mutluluk içinde farkında değiller. Bu yüzden bu kadar çok enerjileri vardır.

Sense birçok şey yaptın, ama hiçbir yere ulaşamadın -işte tembellik böyle yerleşir. İçinde sanki toz birikiyormuş gibidir -bütün hatalardan, bütün hayal kırıklıklardan dolayı her hayalin ekşileşir. Tembellik yerleşir ve sen de tembelleşirsin. Sabah uyandığında, "Neden kalkayım ki? Ne için?" diye düşünürsün. Cevabı yoktur. Kalkmak zorundasın, çünkü bir şekilde ekmek parası kazanmak zorundasın. Ve bir eşin vardır, çocukların vardır ve sen tuzağa sıkışıp kalmışsındır. Bir şekilde ofisine gidersin; bir şekilde geri gelirsin. Hiçbir tadı yoktur. Sürüklenirsin. Herhangi bir şey yapmaktan hoşnut değilsindir.

Aum'u söyleme ve üzerinde meditasyon yapmak nasıl yardımcı olabilir? Yardımcı olur -kesinlikle yardımcı olur, çünkü Aum'u ilk söylediğin ve izlediğin ve meditasyonunu yaptığında hayatında ilk kez çaban sana bir doyum getiriyormuş gibi bir hisse

kapılırsın. Aum'u söylerken kendini öyle hoşnut hissedersin, öyle mutlu hissedersin ki, bu ilk çaban başarılı olur.

Şimdi de bir tat duygusu oluşur. Toz uçup gider. Yeni bir cesaret, yeni bir güven gelir. Artık sen de bir şey yapabileceğini, bir şeylere ulaşabileceğini düşünürsün. Her şey bir hata değildir. Belki dışa doğru yolculuk bir hatadır, ama içe doğru yolculuk bir hata değildir. İlk adımı bile sana birçok çiçek getirir. Şimdi umut oluşur, güven tekrar yerleşir. Tekrar çocuk olursun -iç dünyadaki çocuk... Yeni bir doğum. Yine gülebiliyor, koşabiliyor, oynayabiliyorsun. Tekrar doğdun.

"Şehvet": Neden şehvet, cinsellik hissedersin? Cinsellik hissedersin, çünkü enerji toplarsın, kullanılmayan bir enerji ve bununla ne yapacağını bilmezsin. Bu yüzden doğal olarak cinselliğin ilk merkezinde toplanır. Ve sen başka merkezler tanımazsın ve nasıl akıp gideceğini bilmezsin.

Sanki bir uçağın varmış, ama ne olduğu bilmiyormuşsun gibidir. Ne olduğunu bulmaya çalışır ve "Tekerlekleri var, öyleyse bir tür taşıma aracı olmalı." diye düşünürsün. Önüne atları bağlarsın ve at arabası olarak kullanırsın. Öyle de kullanılabilir. Ama bir gün, tesadüfen, atlara ihtiyacın olmadığını keşfedersin. Kendi içinde bir motoru vardır; öyleyse onu motorlu bir araç olarak kullanırsın. Sonra araştırmanı daha da derinleştirirsin. "Bu kanatlar da neyin nesi?" diye sorarsın kendi kendine. Sonra bir gün onu kullanılması gerektiği gibi kullanırsın -bir uçak olarak.

Kendi içine dönersen, birçok şeyi keşfedersin. Ama kendi içine dönmezsen, sadece cinsellik olacaktır. Enerji topluyorsun, ama bu enerjiyi ne yapacaksın? Yukarılara doğru uçabileceğini bilmiyorsun.

Öyleyse bir at arabası haline gelirsin, çünkü cinsellik bir at arabası gibi davranır. Enerji topluyorsun. Yemek yiyorsun, su içiyorsun ve enerji yaratılıyor, enerji oluşuyor. Kullanmadığında, deli olabilirsin. O zaman enerji içinde döner ve döner. Seni çıldırtır. Bir şeyler yapmak zorundasın. Bir şey yapmazsan, çıldıracaksın; patlayacaksın. Cinsellik en kolay emniyet valfıdır -enerji, doğaya geri döner.

Bu aptalcadır, çünkü enerji zaten doğadan gelir. Yemek yiyorsun; doğayı yiyor. Su içiyorsun; doğayı içiyor. Güneş banyosu yapıyorsun; güneşi yiyor. Sürekli olarak doğayı yiyorsun ve sonra onu tekrar doğaya geri atıyorsun. Tüm bunlar temelsiz, yararsız, anlamsız görünüyor. Yararı nedir ki? İşte o zaman uyuşuk olursun.

Aum nasıl yardımcı olabilir? Üzerinde meditasyon yapmak nasıl yardımcı olabilir? Bir kez ***Aum*** üzerinde meditasyon yapmaya başladın mı, diğer merkezler de çalışmaya başlayacaktır.

Enerji akmaya başladığında, içinde bir daire oluşur. O zaman cinsellik merkezi, çalışan tek merkez olmaktan çıkar. Bedeninin tamamı bir daire haline gelir. Enerji, cinsellik merkezinden ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci, altıncı merkeze; daha sonra yine altıncı, beşinci, dördüncü, üçüncü, ikinci, birinci merkeze akar. İçsel bir daire haline gelir ve diğer merkezlere geçer.

Enerji toplandığı için, yükseklere çıkar; enerji seviyesi tıpkı bir baraj gibi yükselir: Nehirden su akmaya devam eder, ancak baraj dışarı akmasına izin vermez. Su yükselir ve diğer merkezler, bedeninin diğer ***chakraları*** açılmaya başlar -çünkü enerji aktığında dinamik güçler, dinamolar haline gelirler. Çalışmaya başlarlar.

Sanki bir şelale ve bir dinamo çalışmaya başlıyormuş gibidir. Şelale kuruduğunda, dinamo çalışamaz. Enerji yukarı doğru akmaya başladığında en yüksek ***chakra*** çalışmaya başlar. İşte ***Aum*** bu şekilde yardımcı olur. Seni sakin, toparlanmış, bir bütün haline getirir. Enerji yükselir; şehvet yok olur. Cinsellik anlamsız, çocuksu bir hal alır; tam olarak ortadan kalkmaz, ama çocuksu hale gelir. Şehvet hissetmezsin; acil bir ihtiyaç duymazsın.

Hâlâ buradadır. Dikkatli olmazsan, seni tekrar yakalar. Düşebilirsin, çünkü bu en son nokta değildir. Henüz kristalleşmedin, ama küçük bir mutluluk anı gerçekleşmiştir ve sen, enerjinin sana içsel bir coşku verebileceğini biliyorsun. Cinsellik, bu coşkuların en düşüğüdür. Daha yüce coşkular mümkündür. Daha yüce coşkular gerçekleştiğinde, daha düşük olanlar otomatik olarak yok olur. Ondan vazgeçmek zorunda değilsin. Vazgeçersen, enerjin yükselmez. Enerji yükseldiğinde vazgeçmeye gerek duymazsın. Sadece yararsız hale gelir. Kendi kendini bir kenara atar. Çalışmadığında ise bir kuruntu haline gelir.

Kuruntu, gözleri açık hayal görmek demektir, ama herkes bu şekilde hayal görür. Bir kadın görürsün ve kesinlikle çok güzel olduğunu düşünürsün. Belki öyle değildir. Belki onun sadece bir illüzyonunu gözlerinin önüne getiriyorsundur. Cinsel açlık hissediyor olabilirsin. O zaman enerji vardır ve sen kendini kandırıyorsundur. İki üç gün sonra kadın sana sıradan gibi görünecektir. Kandırıldığını düşünürsün. Aslında kimse seni kandırmıyordur; sen kendi kendini kandırıyorsun.

Patanjali der ki: ***Aum'u*** önemseyerek söylediğinde kuruntun yok olur. Nasıl mı olacak? -Kuruntu hayal durumu; kendini

kaybettiğin bir durum demektir. Artık burada değilsindir; sadece hayalin vardır. Aum üzerinde meditasyon yaptığında Aum sesini yaratmış ve tanıklık ediyor olacaksın. Burada olacaksın! Varlığın, hiçbir hayalin meydana gelmesine izin vermeyecektir. Sen buradaysan, hayal yoktur. Hayal varsa, sen yoksun demektir. Her ikisi de bir arada olamaz. Sen varsan, hayal yok olur. Ya da sen yok olmak zorunda kalacaksın. İkisi bir arada olamaz. Hayal ve farkındalık asla bir araya gelmez. Bu yüzden kuruntu, ***Aum*** sesine tanıklık ettiğinde kaybolup gider.

Güçsüzlük: Güçsüzlük hep vardır, daima hissedilir. Kendini çaresiz hissedersin; işte güçsüzlük budur. Hiçbir şey yapamadığını, değersiz olduğunu, hiçbir işe yaramadığını hissedersin. Birisiymiş gibi yapabilirsin, ama bu bile derinlerde bir yerde hiç kimse olmama duygusunu hissettiğini gösterir. Kendini çok güçlüymüş gibi gösterebilirsin, ama bu bile saklanmaktan başka bir şey değildir.

Kendini çok güçlüymüş gibi gösterebilirsin, ama bir olayla karşı karşıya kaldığında çaresizliği ve güçsüzlüğü hissedersin. İnsan güçsüzdür, çünkü sadece bir bütün güçlü olabilir -insan değil. Tek bir parça güçlü olamaz.

Aum'u söylediğinde ilk kez artık bir ada olmadığını hissedersin. Evrensel sesin tamamının bir parçası haline gelirsin. İlk kez kendini güçlü hissedersin, ama bu gücün şiddetli olması, saldırgan olması gerekmez. Aslında gerçekten güçlü olan bir insan asla saldırgan değildir. Sadece güçsüz insanlar kendilerini kanıtlamak için saldırgan olurlar -ki böylece çok güçlü olduklarını gösterebilsinler.

Kararsızlık: Bir şeye başlar ve bırakırsın -aç kapa, aç kapa- tekrar başlarsın ve tekrar bırakırsın. Bu kararsızlıkla hiçbir şey mümkün değildir. Azimli olmalısın ve çukuru aynı yerde sürekli olarak kazmaya devam etmelisin. Çaba göstermeyi bırakırsan, zihnin birkaç gün sonra tekrar alfabeden başlamak zorunda kalır. Kendini sürekli geri sarar, kendini sürekli çözer. Birkaç gün boyunca bir şey yapar ve bırakırsın ve başladığın yere geri dönersin -tekrar alfabeye. İşte bu durumda çok şey yaparak, hiçbir şeye ulaşamazsın. Aum, sana farklı bir şeyin tadını verecektir.

Neden bir şeye başlayıp, yarıda bırakıyorsun? İnsanlar bana gelip, bir yıl boyunca meditasyon yapıp, sonra bıraktıklarını söylüyorlar. Ben de onlara soruyorum: "Kendinizi nasıl hissediyordunuz?" diye. Onlar da "Kendimizi çok, çok iyi hissediyorduk." diyorlar. Ben de onlara tekrar soruyorum: "O zaman neden bıraktınız? Hiç kimse kendini çok, çok iyi hissediyorsa, bir şeyi bırakmaz." diye. Onlar da cevap veriyorlardı: "Çok mutluyduk ve bıraktık." Ben onlara, "Bu mümkün değil. Mutluysanız, nasıl bırakabilirsiniz?" diye sorduğumda bana, "Tam olarak mutlu değil." diyorlar.

Başları belada. Mutlu olduklarını sanıyorlar. Belirli bir şey sana mutluluk veriyorsa, ona devam edersin. Sadece sıkıcı bir şey, bir can sıkıntısı, bir mutsuzluksa bırakırsın. Patanjali der ki: Aum ile ilk kez evrensele doğru kaymanın tadına varacaksın. Bu tat, senin mutluluğun haline gelecek ve kararsızlığın uçup gidecektir. Bu nedenle Aum'u söylemenin ve tanıklık etmenin tüm engelleri ortadan kaldırdığını söyler.

Keder, umutsuzluk, titreme ve düzensiz soluklar altüst olmuş bir zihnin belirtileridir.

Belirtiler bunlardır. Keder: Daima endişeli, daima bölünmüş, daima kaygılı bir zihin, daima üzüntülü, umutsuz, bedensel enerjide zor fark edilen titremeler, çünkü bedensel enerji bir daire içinde akmıyorsa, zor fark edilen titremeler, ürperti, korku ve düzensiz soluklar meydana gelir. Böyle bir durumda solukların ritmik olamaz. Bir şarkı olamaz; ahenk olamaz. Sadece düzensiz bir nefes alışverişi vardır.

Altüst olmuş bir zihnin belirtileri bunlardır, ancak merkezde yoğunlaşmış bir zihnin belirtileri tam tersidir. Aum'u söylemek seni merkezde yoğunlaştırır. Nefes alışverişlerin ritmik olur. Bedenindeki titremeler yok olur, sinirli olmazsın. Üzüntünün yerini, hiçbir sebebi olmadan mutlu bir duygu, bir neşe, yüzünde zor fark edilir bir mutluluk alır. Sadece mutlusundur; sadece burada olmaktan mutlusundur. Sadece nefes alıp vermekten mutlusundur. Çok fazla şey talep etmiyorsundur ve kederin yerinde mutluluk olacaktır.

Altüst olmuş bir zihnin bu belirtileri, tek bir ilke üzerinde meditasyon yapılarak yok edilebilir. Bu tek ilke, pranava-Aum, evrensel sestir.

Soru:

Aum üzerine sadhana yaparken, bir mantra gibi tekrarlamak mı daha iyidir, yoksa içsel bir ses olarak duymaya çalışmak mı?

Aum mantrası üç aşamada yapılır. Önce yüksek sesle tekrarlanır. Bu, bedenden gelmesi gerektiği anlamına gelir - önce

bedenden gelmeli, çünkü beden ana kapıdır. Öyleyse önce bedenin ona doymasını sağlamalısın.

Öyleyse yüksek sesle tekrarla. Bir tapınağa veya odana gir veya istediğin kadar yüksek sesle tekrarlayabileceğin bir yere git. Tekrarlamak *için* ***tüm bedenini kullan, sanki binlerce insan seni mikrofonsuz dinliyormuş, sen de sesini yükseltmek zorundaymışsın ve***

tüm bedenin titriyor ve onunla birlikte sallanıyormuş gibi. Birkaç ay boyunca, yaklaşık üç ay, başka hiçbir şeyle canını sıkma. İlk aşama çok önemlidir, çünkü temeli oluşturur. Yüksek sesle, sanki bedeninin her hücresi bağırıyormuş, Aum'u söylüyormuş gibi...

Üç ay sonra, bedeninin tamamen doymuş olduğunu hissettiğinde, iyice derinlere, bedeninin hücrelerine kadar inmiştir. Ve yüksek sesle söylediğinde artık sadece ağzınla söylemiyorsundur: Başından ayak parmağına kadar bedeninin tamamı tekrarlar. Üç ay boyunca günde en az bir saat boyunca Aum'u sürekli tekrarladıktan sonra, üç ay içinde sadece ağzınla değil, tüm bedeninle söylediğini hissedeceksin. Bu oluyor -ve birçok kez olmuştur.

Bunu gerçekten dürüstçe, özgünce, kendini kandırmadan yapıyorsan, artık ilgisiz değil, başkalarının da duyacağı yüz kat bir fenomen haline gelmiştir. Kulaklarını ayaklarına dayayabilirler ve yüksek sesle söylediğinde, Aum'un kemiklerinden geldiğini duyacaklar, çünkü bedenin tamamı sesi emebilir ve bedenin tamamı sesi yaratabilir. Hiçbir sorun yoktur. Ağzın sadece bedenin bir parçasıdır -uzmanlaşmış bir parçası, hepsi bu. Denediğinde, bedeninin tamamı Aum'u tekrarlayabilir.

Gerçekten de oluyor: Bir Hindu ***sannyasin*** olan Swami Ram, bunu yıllarca yapmış ve yüksek sesle "Ram" demiştir. Bir gün arkadaşıyla birlikte Himalayalarda bir köyde kaldı. Arkadaşı, ünlü bir Sikh yazarıydı: Sardar Purnasingh. Gece yarısı Purnasingh birden "Ram, Ram, Ram" sesleri duydu. Başka hiç kimse yoktu -sadece Ram, Swami Ram ve kendisi. Her ikisi de yataklarında uyuyorlardı ve köy uzaktaydı -neredeyse iki üç mil uzakta. Kimse yoktu.

Purnasingh kalktı ve kulübenin etrafını dolandı; kimse yoktu. Ve Ram'dan ne kadar çok uzaklaşırsa, ses o kadar az geliyordu. Geri geldiğinde ses yine yükseldi. Sonra, derin bir uykuda olan Ram'ın daha da yakınına geldi. Yaklaştığında ses daha da yükseldi. Sonra kulağını Ram'ın bedenine dayadı. Ram'ın bedeninin tamamı "Ram" sesiyle titriyordu.

Gerçekten de oluyor. Bedeninin tamamı bu sese doyabilir. Bu ilk adımdır -üç ay, altı ay- doyduğunu hissetmelisin. Doyum da tıpkı açken bir şey yemek gibidir -mide dolduğunda hissedersin. Önce bedeninin doyması gerekiyor ve devam ediyorsan, bu üç veya altı ay içinde olabilir. Üç ay ortalama limittir; çok az insan üç aydan önce bu noktaya ulaşır; bazıları için de üç aydan fazla sürüyor.

Bedenin tamamı doyduktan sonra cinsellik tamamen yok olur. Bedenin tamamı öylesine yumuşak olur, titreyen sesle öylesine sakin bir hale gelir ki, enerjiyi dışarı atma ihtiyacı duymaz, serbest bırakmaya gerek duymaz ve sen kendini çok, çok güçlü hissedersin.

İkinci adıma geçebilmen için enerji toplaman gerekir. İkinci adım, bedeni doyurmaktır ki, beden Aum'u yineleyen güç haline gelsin. Kendini tatmin edilmiş hissediyorsan, ikinci adıma geç. Ve bu

gücü hiçbir zaman kullanma, çünkü bu gücün toplanması ve ikinci adım için kullanılması gerekiyor.

İkinci adım, ağzını kapatıp, Aum'u zihninden tekrarlamak ve söylemektir -birincisi bedenen, ikincisi zihnen. *Şimdi* ***bedeninin hiçbir şekilde kullanmıyorsun. Gırtlak, dudaklar, her şey kapalı, bedenin tamamı kilitli bir şekilde sadece zihninde söyle -ama yine yüksek, bedenini kullandığında söylediğin yükseklikteki sesle. Bırak zihnin ona doysun. Yine üç ay boyunca bu sefer zihnin doysun.***

Zihin de bedenin gerektirdiği kadar süreyi gerektirecektir. Bedeninle doyum noktasına bir ay içinde ulaşabildiysen, zihinle de bir ay içinde ulaşacaksın. Bedeninle yedi ay içinde ulaşabildiysen, zihnin de aynı sürede ulaşacaktır, çünkü beden ve zihin iki ayrı şey değildir; onlar daha çok beden-zihindir. Bir parçası beden, diğer parçası da zihindir: Beden görülebilir zihin; zihin de görünmez bedendir.

Öyleyse bırak diğer parça, yani kişiliğinin zor fark edilebilir parçası doysun; içinden Aum'u sürekli yüksek sesle tekrarla. Zihin dolduktan sonra, içinde daha çok güç açığa çıkmış olacaktır. Birincisi ile cinsellik yok olacak; ikincisi ile aşk yok olacaktır -senin bildiğin aşk, Buda'nın tanıdığı sevgi değil; yani senin aşkın yok olacak. Çünkü cinsellik, aşkın bedensel parçasıdır ve aşk, cinselliğin zihinsel parçasıdır.

Üçüncü adım, zihin doyduktan sonra başlar. Ortaya çıktığında anlayacaksın; nasıl hissedeceğini sormana bile gerek yok. Tıpkı yemek gibidir: "Artık yeter!" diye hissedebiliyorsun. Zihin, yeterli geldiği anı hissedecektir. İşte o zaman üçüncü adıma geçersin.

Üçüncü adımda ne b_eden, ne de_ ***zihin kullanılmayacaktır. Nasıl daha önce bedenini kilitlediysen, ş***_imdi_ ***de zihnini kilitliyorsun. Ve bu çok kolay. Üç dört ay boyunca Aum'u zihninde tekrarladıysan, bu çok kolaydır: Sadece bedenini kilitliyorsun, sadece zihnini kilitliyorsun. Sadece dinle ve kendi kalbinin kalbinden bir sesin sana geldiğini duyacaksın. Aum sesi, sanki başkası söylüyormuş gibi orada olacaktır. Sen sadece dinleyicisin. Üçüncü adım bu*** _ve_ ***bu üçüncü adım varlığının tamamını değiştirecektir. Bütün bariyerler yıkılacak ve tüm engeller ortadan kalkacaktır. Bu yüzden enerjinin tamamını ortaya koyarsan, tüm adımlar ortalama dokuz ay sürer.***

Şu anda onu içsel bir ses olarak duyamazsın. İçsel sesin buradadır, ama çok sessizdir ve zor fark edilir ve sen onu duyabilecek kulaklara sahip değilsin. Kulaklarını geliştirmen gerekir. Beden doymuşsa, zihin doymuşsa ancak onu duyabilecek kulağa sahip olabilirsin -yani üçüncü kulağa- ki daima burada olan sesi dinleyebilesin.

Kozmik bir sestir. İçeride ve dışarıdadır. Kulağını ağaca daya, oradadır; kulağını taşa daya, oradadır. Ama önce beden-zihninin dönüştürülmesi gerekiyor ve gittikçe daha fazla enerji toplamalısın. Zor fark edilen ses, duyulmak için olağanüstü enerjiye ihtiyaç duyacaktır.

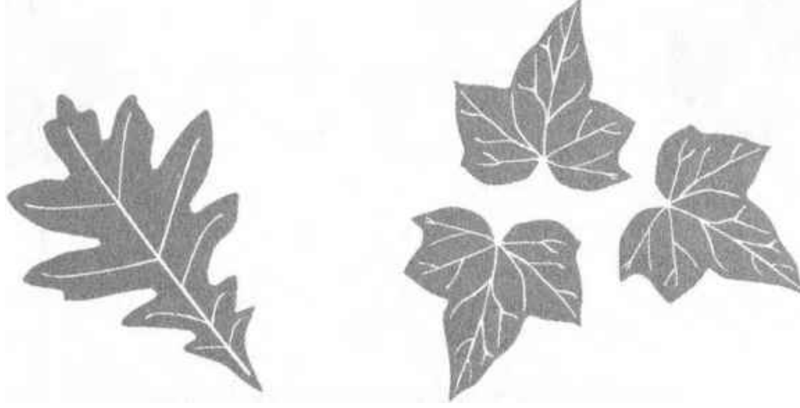
Birincisinde cinsellik yok olur, İkincisinde aşk yok olur ve üçüncü adımla birlikte bildiğin her şey yok olur, sanki artık yokmuşsun gibi -ölmüş, gitmiş, çözülmüş. Bu bir ölüm fenomenidir; kaçmazsan ve korkmazsan, ki kaçmak için daima içinde bir eğilim olacaktır, çünkü bu dibi olmayan bir çukura benzer ve sen de içine

düşersin, ama çukurun dibi yoktur... Sonu yokmuş gibi görünür -düşersin, düşersin, düşersin- ve sonu yokmuş gibi görünür.

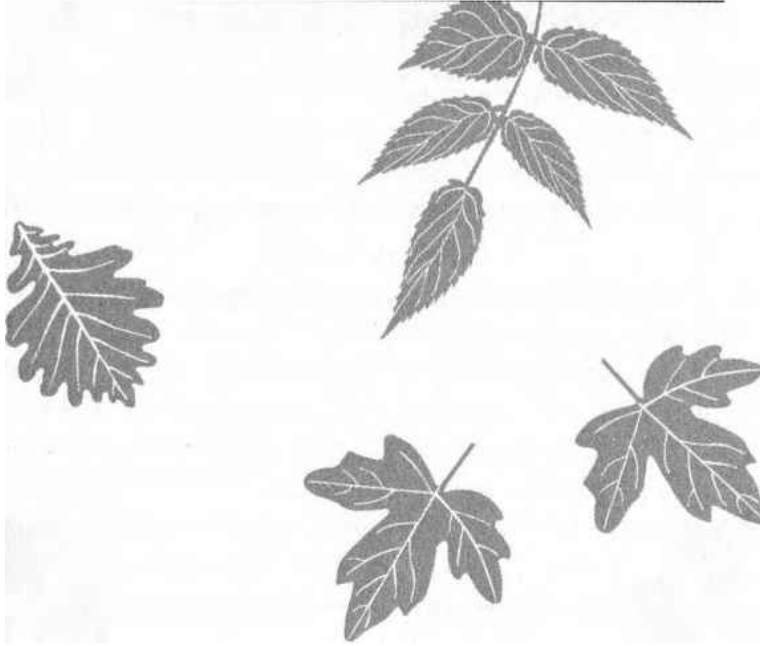
Korkarsın. Kaçmak istersin Ama kaçarsan, gösterdiğin tüm çaba boşuna olur. Koşmaya başlamak, Aum mantrasını söylemeye başlamaktır: Koşmaya başladığında yapman gereken ilk şey bu olmalıdır, çünkü Aum'u söylemeye başladığında, zihne geri dönersin. Yüksek sesle söylediğinde bedene geri dönersin.

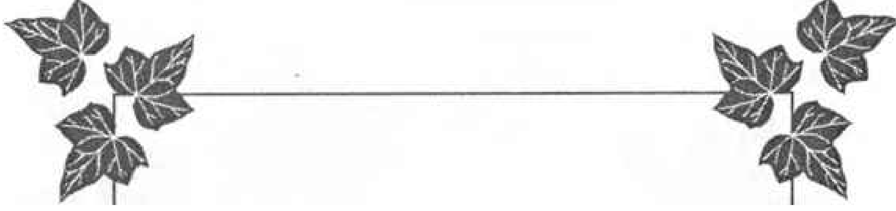
Dolayısıyla dinlemeye başladığında artık Aum'u söylememelisin, çünkü Aum'u söylemek bir kaçış olacaktır. Bir mantranın önce söylenip, sonradan bırakılması gerekir. Bir mantra ancak onu bırakabilirsen tamamlanmış sayılır. Söylemeye devam edersen, ona bir sığınak gibi sıkı sıkıya yapışırsın ve ne zaman korkarsan, dönüp tekrar söylemeye başlarsın.

AUM'u bedenin doyana kadar içten içe söyle demem ondandır. Bedenin artık onu tekrar söylemeye gerek duymaz. Zihin doymuştur, o da artık onu söylemeye gerek duymaz. Dolup taşmıştır, daha fazla sesi koyacak yer yoktur. Ancak şimdi sessiz sesi duymak mümkündür.



VI. BÖLÜM - İÇSEL TUTUMLARI TERBİYE ETMEK



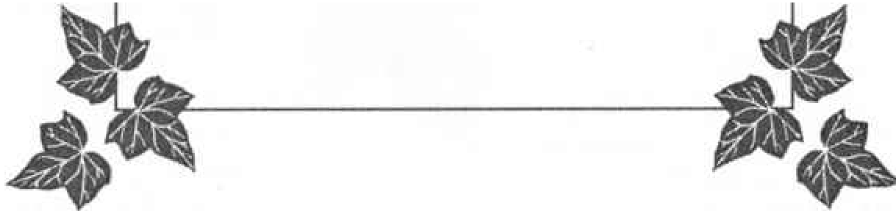


Mutlu insanlarla mutlu olarak, kendi içsel çiçeklerinin açmaya başladığı bir durum yaratırsın.

Negatif zihin kendi kendine çökerse, güzellik ortaya çıkar

Merhamet, zihin durgunluğunu sağlayacaktır.

Hiçbir tutum edinme:İlgisiz olmak budur.



Mutlu olan bir insana karşı dostça davranmak, hayattaki en zor şeylerden biridir. Genelde çok kolay olduğunu düşünürsün. Ama değildir! Tam tersi geçerlidir. Kıskançlık hissedersin, kendini kötü hissedersin. Mutluymuş gibi görünebilirsin, ama bu sadece bir yanıltmadır, şovdur, bir maskedir. Nasıl mutlu olabilirsin ki? Böyle bir tutum içindeysen sakin, sessiz olabilir misin?

Birileri mutluysa, aklına gelen ilk şey nedir? Sanki mutluluk senden alınmış, karşındaki kazanmış ve sen yenilmişsin, sanki seni aldatmış gibidir. Mutluluk bir rekabet değildir, öyleyse kızma. Birileri mutluysa, bu senin mutlu olmayacağın, mutluluğu senden aldığı ve bu yüzden senin de mutlu olamayacağın anlamına gelmez. Mutluluk, mutlu insanlar tarafından tüketilebilecek bir şey değildir, bir yerlerde var olan bir şey değildir.

Neden kıskançlık hissedersin? Birileri zenginse, senin için zengin olmak zor olabilir, çünkü zenginlik nicelik olarak var olan bir şeydir. Birileri maddi açıdan güçlüyse, senin için güçlü olmak zor olabilir, çünkü güç rekabeti de kapsar. Ama mutluluk bir rekabet değildir. Mutluluk sonsuz miktarlarda mevcuttur. Hiç kimse bugüne kadar onu tüketmeyi başaramamıştır; hiçbir rekabet yoktur. Öyleyse birileri mutluysa, neden kıskançlık hissediyorsun? Zira kıskançlıkla birlikte içine cehennem ateşi düşer.

Patanjali der ki, birileri mutluysa, sen de mutlu hisset, dostça hisset. O zaman sen de mutluluğa doğru bir kapı açarsın. Mutlu olan birine karşı dostça davranabilirsen, sen de görünmeyen bir biçimde onun mutluluğunu paylaşmaya başlarsın. Mutluluk sana da geçmiştir

-anında! Mutluluk herhangi bir şey değildir; maddi değildir. Kimsenin sıkıca yapışabileceği bir şey değildir. Onu paylaşabilirsin. Bir çiçek açtığında paylaşabilir; bir kuş öttüğünde paylaşabilir; birileri mutluysa paylaşabilirsin. Ve en güzel tarafı, paylaşıma bağlı olmamasıdır. Senin katılımına bağlıdır.

Etrafında bir cennet yaratmanın sırrı budur ve sadece bu cennetin içinde sakin olabilirsin. Cehennem ateşinde nasıl sakin olabilirdin ki? Ve bunu başkası yaratmaz, sen kendin yaratırsın. Öyleyse anlaşılması gereken şey kötülük varsa, cehennem varsa, bunun tek nedeni sensin. Sorumluluğu asla başkasına atma, çünkü sorumluluğu başkasına atmak, temel gerçeklerden kaçmaktır.

Kendini kötü hissediyorsan, bunun tek sorumlusu sensin -sadece sensin. İçine bak ve nedenini bul. Hiç kimse kendini kötü hissetmek istemez. Nedenini kendi içinde bulabiliyorsan, onu söküp atabilirsin.

Seni engellemek için yoluna çıkan hiç kimse yoktur.

Mutlu olmanı engelleyecek tek bir engel bile yoktur.

Mutlu insanlara karşı dostça davranarak mutluluğa ayak uydurursun. Onlar çiçek açarlar, sen de dostça olursun. Onlar dostça davranmayabilirler, bu senin sorunun değildir. Belki seni tanımıyorlardır bile -önemli değil. Ama nerede bir çiçek açıyorsa, nerede büyük mutluluk varsa, nerede birileri çiçek açıyorsa, nerede birileri dans ediyorsa ve mutluysa, gülümsüyorsa, nerede bir kutlama varsa, dostça olursun, katılırsın. Sonra seninle birlikte akmaya başlar ve bunu hiç kimse engelleyemez. Ve etrafında her yerde mutluluk varsa, kendini sakin hissedersin.

Mutlulara karşı dostça bir tutum geliştirirsen, zihnin sakinleşir.

Mutlulara karşı kıskançlık hissedersin -gözle görülmeyen bir rekabet. Mutlu insanlarla kendini ikinci derece biriymiş gibi hissedersin. Daima etrafında mutsuz olan insanları seçersin. Mutsuz insanlara dostça davranırsın, çünkü mutsuz insanlarla kendini üstün hissedersin. Daima senin altında olan insanları ararsın. Senden yükseklerde olan insanlardan hep korkarsın; hep senden daha aşağıda olanları ararsın ve senden daha aşağıda olanları aradıkça, daha aşağılara düşersin. O zaman hep daha da aşağıda olan insanlara gerek duyarsın.

Senden daha yükseklerde olanlarla birlikte olmaya bak. -bilgelikte daha yükseklerde olanlar, mutlulukta daha yükseklerde olanlar, sakinlikte, durgunlukta daha yükseklerde olanlar, sessiz olanlar, toparlanmış olanlar: Daima senden yüksekte olanlarla birlikte olmaya bak, çünkü daha yükseklere çıkmanın, vadileri aşıp, doruklara ulaşmanın yolu budur. Bir merdiven haline gelir. Daima daha yüksekte olanlar, güzeller, mutlularla birlikte olmaya bak -hem daha güzel, hem daha mutlu olursun.

Sırrı bir kez çözdün mü, nasıl daha mutlu olabileceğini, başkalarının mutluluğuyla nasıl mutlu olmak için bir durum yaratacağını öğrenmiş olursun. O zaman hiçbir engel kalmaz ve sen istediğin kadar uzağa gidebilirsin. Hiçbir mutsuzluğun var olmadığı bir tanrı olursun.

Kim tanrıdır? Bir tanrı, kâinatın tamamıyla, her çiçek ve her nehirle, her kaya ve her yıldızla mutlu olmanın sırrını öğrenen; bu sürekli sonsuz kutlamayla bir olmuş, kutlayan ve bu kutlamanın kime

ait olduğu konusunda canını sıkmayan kişidir. Nerede bir kutlama varsa, oraya katılır. Mutlu olmak istiyorsan, temellerden biri bu şekilde mutluluğa katılımdır. Takip edilmesi gerekir.

Bugüne kadar hep tam tersini yaptın: Birileri mutluysa, hemen sarsılıyordun. Bu nasıl olabilir? Nasıl olur da sen mutsuzken, o mutlu olabiliyor? Bu adaletsizlik. Tüm dünya seni aldatıyor ve Tanrı yok. Tanrı varsa, nasıl olur da sen mutsuzken, başkaları mutlu olabilir? Ve mutlu olanlar birden istismarcı oluyorlar, hilebaz, kurnaz oluyorlar. Senin kanını emiyorlar. Başkalarının mutluluğunu emiyorlar.

Hiç kimse, hiç kimsenin mutluluğunu emmez. Mutluluk öyle bir fenomendir ki, emilmesine gerek yoktur. İçsel bir çiçek açmadır mutluluk; dışarıdan gelmez. Mutlu insanlarla mutlu olarak, kendi içsel çiçeklerinin açmaya başladığı bir durum yaratırsın.

Bir şeyi iyice anlamalısın: Kötü durumda olanlara karşı merhamet göstereceksin. Dostluk değil -merhamet. Merhamet farklı bir niteliktir; dostluk farklı. Dostluk, diğeriyle aynı durumda olacağın, dostunla aynı olacağın bir durum yaratmak demektir. Merhamet ise birinin kendi durumundan aşağı düştüğünde devreye girer. Ona yardım etmek istersin, ama onun gibi olmak istemezsin. Ona elini uzatmak ister, onu yukarı çekmek ister, yüreklendirmek istersin. Mümkün olan her şekilde ona yardımcı olmak istersin, ama onun gibi olmak istemezsin, çünkü bunun yardımı olmaz.

Düşün ki, biri ağlıyor, gözyaşı döküyor ve sen de yanına oturup, ağlamaya, gözyaşı dökmeye başlıyorsun: Ona yardım mı etmiş oluyorsun? Ne şekilde? Birileri kendini kötü hissediyor diye sen de kendini kötü hissediyorsun; ona yardım mı ediyorsun? Mutsuzluğunu iki katına da çıkartabilirsin. Yalnızken sadece o

mutsuzdu; artık mutsuz olan iki kişi var. Ancak mutsuz olana sempati göstererek gene hile yapıyorsun. Derinlerde mutsuz olana karşı sempati gösteriyorsun -ve unutma ki, sempati göstermek merhamet değildir. Sempati dostluktur. Keyifsiz, üzüntülü, mutsuz birine sempati ve dostluk gösterdiğin takdirde, içten içe mutlu hissedersin. Daima gizli bir mutluluk eğilimi vardır. Bunun böyle olması gerekir, çünkü basit bir aritmetiktir: Birileri mutluysa, kendini kötü hissedersin; öyleyse birileri kendini mutsuz hissediyorsa, sen nasıl olur da mutsuz hissedersin? Birileri mutluysa, kendini kötü hissedersin; öyleyse birileri mutsuzsa, içten içe kendini çok mutlu hissedersin.

Ama bunu göstermezsin. Ya da duyarlı bir biçimde gözlersen, mutlu olduğunu gösterirsen, gösterdiğin sempatide bile gözle görülmeyen bir mutluluğun olduğunu görürsün. Sempati gösterebilecek bir durumda olduğun için kendini iyi hissedersin; gerçekten de mutsuz olmayanın sen olduğuna sevinirsin. Sen daha yüksektesin, üstünsün.

İnsanlar, başkalarına sempati gösterebildiklerinde kendilerini daima iyi hissederler; daima sevinirler. İçten içe kendilerinin, Tanrı'ya şükür, o kadar kötü bir durumda olmadıklarını hissederler. Biri öldüğünde, içinde hemen Tanrı'ya şükür hâlâ hayatta olduğun için gizli bir minnet oluşur. Sempati gösterebilirsin ve bu, hiçbir çaba gerektirmez, ama merhamet farklı bir şeydir. Merhamet, diğerine yardım etmek istiyorsun anlamına gelir. Yapabildiğin her şeyi yapmak istiyorsun demektir. Kötü durumdan kurtulmasına yardımcı olmak istiyorsun anlamına gelir. Bundan dolayı mutlu değilsin, ama kötü durumda da değilsin.

Merhamet ikisi arasında mevcuttur: Buda merhamettir. Seninle birlikte kötü hissetmeyecektir, çünkü bunun hiç kimseye yardımı olmaz ve mutlu da hissetmeyecektir, çünkü mutlu olacak bir şey yoktur. Biri kötü durumdayken, nasıl iyi hissedersin? Ama kendini mutsuz da hissetmez, çünkü bunun da bir yardımı olmaz. Sadece merhamet hissedecektir. Merhamet bu ikisinin arasındadır. Merhamet, kötü durumdan çıkmaya yardım edecek demektir. Merhamet, senin yanında, ama mutsuzluğuna karşıdır demek. Seni seviyor, mutsuzluğunu değil. Seni ayağa kaldırmak istiyor, ama mutsuzluğun olmadan.

Sempati duyduğunda, mutsuzluğu sevmeye başlarsın, mutsuz olan adamı değil. Ve birden adam ayağa kalkıp, sana "Canını sıkma!" dediğinde, sarsılırsın, çünkü sana sempati gösterme ve ne kadar yükseklerde, üstün ve ne kadar mutlu bir varlık olduğunu sergileme şansı tanımamıştır.

Mutsuz olan biriyle mutsuz olma. Bunun üstesinden gelmesine yardımcı ol. Mutsuzluğu asla sevginin bir nesnesi haline getirme. Mutsuzluğa şefkat gösterme, çünkü bir kez şefkat gösterip, onu sevgi nesnesi haline getirdin mi, mutsuzluğa bir kapı açmış olursun. Er veya geç sen de mutsuz olursun. Mesafeni koru. Merhamet, mesafeyi korumak anlamına gelir! Elini uzat, ama mesafeni koru! Yardım et, mutsuz hissetme, mutlu hissetme, çünkü ikisi de aynıdır. Yüzeyde birinin mutsuzluğuyla mutsuz oluyorsan, derinlerde bir yerde mutluluk akar. O yüzden ikisinin de söküp atılması gerekir. Merhamet, zihin sakinliğini sağlayacaktır.

Birçok insan; toplumsal reformistler, devrimciler, siyasetçiler, ütopyacılar bana gelip, şöyle diyorlar: "Dünyada bu kadar kötülük

varken, insanlara nasıl meditasyon ve sessizlik öğretebiliyorsun?" Bana bunun bencilce olduğunu söylüyorlar. Onlar, benim de insanlara mutsuz olanlarla mutsuz olmayı öğretmemi istiyorlar. Ne söylediklerinin farkında değiller, ama kendilerini çok iyi hissediyorlar. Toplumsal işler yaparak, toplumsal hizmetlerde bulunarak kendilerini çok iyi hissediyorlar. Ve birden dünya bir cennet haline gelse ve Tanrı "Artık her şey iyi olacak." dese, bu toplumsal reformistler ve devrimciler birden kendilerini çok kötü hissetmeye başlarlar, çünkü yapacak hiçbir şeyleri olmayacaktır.

Halil Cibran küçük bir mesel yazmıştır. Bir şehirde, büyük bir şehirde vaiz ve misyoner olan bir köpek vardı ve diğer köpeklere vaaz veriyordu: "Havlamayı bırakın. Gereksiz yere havlayarak enerjimizin yüzde doksan dokuzunu boşuna harcıyoruz. Bu yüzden de gelişemedik. Gereksiz yere havlamayı bırakın."

Ama köpekler için havlamayı bırakmak çok zordur. Bu içlerinde olan bir şeydir. Ancak havladıkları zaman kendilerini mutlu hissederler. Bu bir katarsistir, yani rahatsız edici duyguları dışa vurarak onlardan kurtulma yöntemidir. Havladıkları zaman kendilerini sakinleşmiş hissederler. Köpekler, liderlerini -gelecekte bir yerde bütün köpeklerin ıslah edildiği ve dindar olduğu, havlamanın, kavganın olmadığı ve her yerin sessiz olduğu bir tanrılar krallığının, köpekler krallığının hayalini kuran, devrimci, ütopyacı liderlerini dinlediler.

Ama köpek köpektir. Onu dinleyip, şöyle dediler: "Büyük adamsın ve söylediğin her şey doğru. Ama biz çaresiz, zavallı köpekleriz. Böyle büyük şeyleri anlamayız." Ve bütün köpekler, havlamayı durduramadıkları için kendilerini suçlu hissetmeye

başladılar. Liderlerinin mesajına inanıyorlardı, o haklıydı: Mantıken onu takip edebiliyorlardı. Ama ya bedenleri? Bedenler mantıklı değildir. Köpekler ne zaman bir fırsatını bulsalar, havlarlar -yoldan geçen bir ***Sannyasin'e,*** bir polis memuruna, bir postacıya havlarlar, çünkü üniformalara karşıdırlar.

Köpekler için bu imkânsız bir şeydi ve bunu anlamışlardı: "O köpek büyük bir adam, ama biz onu takip edemiyoruz. O bir vahiy gibi -diğer kıyıdan gelen bir şey gibi. Öyleyse biz de ona ibadet ederiz, ama onu nasıl takip edebiliriz? Liderleri daima sözünü tuttu ve hiç havlamadı. Ama bir gün her şey yetersiz kaldı. Bir gece, karanlık bir gecede köpekler bir karar aldılar: "Bu büyük adam bizi hep döndürmek istedi ve biz onu hiçbir zaman dinlemedik. Gelin en azından yılda bir gün, liderimizin doğum gününde oruç tutalım: O gün havlamak yok -kesin sessizlik- ne kadar zor olursa olsun. Bunu en azından yılda bir kez yapabiliriz."

O gece tek bir köpek bile havlamadı. Liderleri o köşeden bu köşeye, o caddeden bu caddeye gidip geldi, gözlemledi, çünkü nerede bir köpek havlarsa, orada vaaz verecekti. Kimse havlamadığı için kendini çok kötü hissetmeye başladı. Köpekler bütün gece boyunca tamamen sessizdiler, sanki hiçbir köpek yokmuş gibi. Liderleri birçok yere gitti, gözlemledi ve gece yarısı olduğunda her şey o kadar dayanılmaz görünüyordu ki, karanlık bir köşeye çekildi ve havladı!

Köpekler, birinin kuralı bozduğunu duydukları anda, "Artık hiçbir sorun yok." dediler. Bunu yapanın liderleri olduğunu bilmiyorlardı. Aralarından birinin yemini bozduğunu düşündüler. Ama

artık kendilerini tutmaları mümkün değildi. Şehrin tamamı havlamaya başladı. Liderleri de geldi, vaaz vermeye başladı!

Bir insan mutsuzsa, bunu diğerlerine de bulaştırır. Mutsuzluk da tıpkı mutluluk gibi bulaşıcıdır. Ve sen de bu halinle mutsuzluğa açıksın, çünkü bilmeden daima mutsuzluğu arıyorsun. Zihnin mutsuzluğu arar, çünkü mutsuzlukla sempati duyarsın; mutlulukla kıskançlık duyarsın.

Başkaları mutsuz olmadığı sürece kendini mutlu hissetmezsin. İyi de başkaları mutsuzken sen kendini nasıl mutlu hissedebilirsin ve başkaları ölüyken sen kendini nasıl canlı hissedebilirsin? Hep beraber yaşıyoruz. Ve bazen başkalarının mutsuzluk kaynağı sen olabilirsin. O zaman bir ***karma*** kazanırsın. Onlara doğrudan vurmamış olabilirsin; onlara karşı şiddet kullanmamış olabilirsin. Yasalar hemen fark edilmez. Katil olmak zorunda değilsin, ama mutsuzluğunu insanlara bulaştırdığında, buna katılmış oluyorsun; mutsuzluk yaratmış oluyorsun. Bundan sorumlu olan sensin ve bunun bedelini ödemek zorundasın. Zor fark edilen, mekanizmadır!

Daima zihnin dinamiğini bul. Ancak o zaman dönüştürülebilirsin.

Zihin, erdemliye karşı neşe ve kötülüğe karşı ilgisizlik tutumları geliştirerek sakinleşir.

Birinin erdemli bir insan, neşeli bir insan olduğunu hissettiğinde, olağan tutumun seni aldattığı yönündedir. Nasıl olur da biri senden daha erdemli olabilir? Böyle birçok eleştiri devam eder.

Erdemli olan biri ortaya çıktığında hemen eleştirmeye başlar, hatalarını bulmaya başlarsın. O veya bu şekilde onu gözden

düşürmek zorundasın. Erdemli olamaz. Buna inanamazsın. Patanjali der ki: 'Erdemliye karşı neşe', çünkü erdemli bir insanı eleştirdiğinde, içten içe erdemi eleştirmiş oluyorsun. Erdemli bir insanı eleştirdiğinde, dünyada erdemin var olamayacağına inandığı bir noktaya gelirsin. O zaman rahatlarsın. O zaman kötülüklerle dolu yoluna devam edebilirsin, çünkü şöyle düşünürsün: "Hiç kimse erdemli değil; herkes benim gibi -hatta benden bile kötü." Bu yüzden ortalıkta bu kadar çok kınama -eleştiri, ayıplama- dolaşıyor.

Biri derse ki, "Bu kişi çok güzel bir kişi." hemen eleştirilecek bir şey bulursun. Tolerans gösteremiyorsun - çünkü biri erdemliyse ve sen değilsen, egon sarsılır ve "Kendimi değiştirmek zorundayım." diye düşünmeye başlarsın ki, bu da çetin bir çaba gerektirir. En kolayı sakınmaktır; en kolayı eleştirmektir; en kolayı, "Hayır! Kanıtla! Sen ne diyorsun? Önce nasıl erdemli olduğunu kanıtla!" demektir. Erdemi kanıtlama ise zordur. Herhangi bir şeyin aksini kanıtlamak daha kolaydır. Ama kanıtlamak zordur!

En büyük Rus yazarlarından biri Turgenyev'dir. Bir hikâye yazmıştır. Bu hikâyede küçük bir kasabada bir adamın aptal olduğu düşünülüyordu ve adam gerçekten de aptaldı. Kasabadaki herkes ona gülüyordu. Tam bir budala gibiydi ve kasabadaki herkes onun budalalığıyla dalga geçiyordu. Ama adam kendi budalalığından bıkmıştı ve bilge bir adama, "Ne yapabilirim?" diye sordu.

Bilge adam şöyle dedi: "Hiçbir şey! Sadece biri başka birini övdüğünde, onu ayıpla. Birisi 'Bu adam bir aziz' derse, hemen 'Hayır! Onun bir günahkâr olduğunu çok iyi biliyorum!' de. Birisi, 'Bu kitap çok iyi.' derse, hemen 'Onu okudum ve inceledim de. Okuyup okumadığın hakkında canını sıkma. Sadece 'Tam bir saçmalık.' de.

Birisi 'Bu resim, en büyük sanat eserlerinden biri.' derse sadece 'Bu da ne? -Sadece tuval ve boyalar. Bunu bir çocuk bile yapabilir!' de. Eleştir, 'Hayır.' de, kanıt iste ve yedi gün sonra tekrar bana gel."

Yedinci gün geldiğinde, kasabadaki herkes adamın bir dâhi olduğunu düşünmeye başlamıştı: "Yeteneklerini hiç bilmiyorduk; o, her konuda bir dâhi sen ona bir resim gösteriyorsun, o da sana hatalarını gösteriyor. İyi bir kitap gösteriyorsun, o da hatalarını gösteriyor. Çok büyük ve eleştirici bir zihne sahip! Bir analizci! Bir dâhi!"

Adam, yedinci günde bilgenin yanına geldi ve "Artık senden tavsiye almama gerek kalmadı. Sen bir aptalsın!" dedi. Kasabanın tamamı bu bilge adama inanırdı, ama hepsi, "Dâhimiz aptal olduğunu söylediğine göre, gerçekten de aptal olmalı." dediler.

İnsanlar daima olumsuz şeylere daha kolay inanırlar, çünkü bir 'Hayır'ın aksini kanıtlamak çok zordur -nasıl kanıtlayabilirsin ki? Olumsuza her zaman daha kolay inanılır, çünkü aynı zamanda egona da yardım eder. Olumlu olana inanılmaz.

Erdemin olduğu her yerde yok diyebilirsin. Ama erdemli olan kişiye değil, kendine zarar verirsin. Sen kendi kendini yok edenlerdensin. Aslında yavaşça intihar etmektesin -kendini zehirleyerek. "Bu kişi erdemli değil, şu kişi erdemli değil." dersen aslında ne yaratmış oluyorsun? Erdemin mümkün olmadığına inanmaya başladığın bir çevre yaratmaya başlıyorsun. Ve erdem imkânsız olduğunda, herhangi bir girişimde bulunman gerekmez. O zaman düşersin. O zaman olduğun yerde kalırsın. Büyümek imkânsızlaşır. Ve yerleşmek istersen, mutsuzluğun içine yerleşirsin, çünkü sen mutsuzsun.

Herkes tamamen yerleşmiş durumda. Bu yerleşimin kırılması gerekir; senin olduğun yerden çıkartılman gerek. Nerede olursan ol, köklerinden sökülüp, daha yüksek bir düzlüğe ekilmen gerekir. Bu da sadece erdeme karşı neşe geliştirirsen mümkün olabilir.

Kötülüğü bile ayıplama.

Seni baştan çıkartacak şey burada. Erdemi bile ayıplayabiliyorsun. Neden? Zihnin iç dinamiklerini çok iyi bilir: Kötülüğü çok fazla ayıplarsan, kötülüğe çok fazla dikkatini verirsin ve gittikçe kötülüğe alışırsın. "Şu yanlış, bu yanlış." dersen, yanlış olana çok fazla dikkatini verirsin ve zamanla yanlışa bağımlı olursun. Herhangi bir şeye çok fazla dikkatini verirsen, hipnotize olursun. Ve neyi ayıplıyorsan, ona teslim olursun, çünkü bu bir cazibe, derinlerde bir yerde cazibe haline gelir.

Dışa doğru ne olduğun önemli değildir. İçsel hipnozun hayatının gelecekteki rotasını belirler.

Kötülüğe karşı ilgisiz ol. İlgisizlik, kayıtsızlık *demek* ***değildir -unutma. Bunlar zor fark edilen farklılıklardır. İlgisizlik, kayıtsızlık anlamına gelmez. Gözlerini kapatmak anlamına gelmez, çünkü gözlerini kapattığında da bir görüşün olur, bir tutum içine girersin.***

Canını sıkma anlamına da gelmez, çünkü böyle bir durumda da fark edilmeyen bir kınama vardır. İlgisizlik sadece var değilmiş gibi, orada değilmiş gibi davranmaktır. Hiçbir tutum geliştirmemek demektir.

Sanki hiç olmamış gibi davranmaktır.

Patanjali'nin kullandığı ***upeksha*** sözcüğü, çok güzeldir. Ne kayıtsızlık, ne düşmanlık ne de kaçıştır. Sadece herhangi bir tutum geliştirmeden ilgisizliktir -unutma, hiçbir tutum geliştirmeden, çünkü bir tutum geliştirmeden kayıtsız olabilirsin. Buna değmediğini düşünebilirsin -düşünmeye değmez diyebilirsin. Hayır, o zaman bir tutum geliştirmiş olursun ve bunun içinde zor fark edilebilir bir kınama vardır. İlgisizlik sadece, 'Sen kim oluyorsun da karar veriyorsun, kim oluyorsun da hüküm veriyorsun?' anlamına gelir. Kendin hakkında düşünürsün, "Kimsin sen? Neyin kötü, neyin iyi olduğunu nasıl söyleyebilirsin? Kim bilebilir?"

Hayat öylesine karmaşıktır ki, kötü iyi, iyi de kötü olur -değişirler. Günahkârların en üst noktaya ulaştıkları; azizlerin cehenneme gönderildikleri bilinir. Öyleyse kim bilebilir? Ve sen kimsin? Sana kim soruyor? Kendi kendine dikkat edersin. Bunu yapabiliyorsan, bu bile yeterlidir. Daha zihinsel ve farkında ol, o zaman herhangi bir tutum geliştirmeden ilgisizliği yakalarsın.

Gerçekten olmuştur: Vivekananda, Amerika'ya gitmeden ve dünyanın en ünlü insanlarından biri haline gelmeden önce Jaipur Maharaja'nın sarayında kalmıştır. Maharaja, Vivekananda ve Ramakrishna'nın hayranıydı. Maharajaların alışkın oldukları şekilde, Vivekananda sarayında kalmaya geldiğinde bunu büyük bir tören haline getirdi ve kabul töreni sırasında dans edip şarkı söyleyecek fahişeler getirtti... Tıpkı Maharajaların alışkın oldukları şekilde: Onların kendi düşünceleri vardır. Bir sannyasin'i fahişelerin şarkı söylemesi, fahişelerin dans etmesiyle karşılamanın uygun olmadığını tamamen unuttu. Ama aksini de bilemezdi zaten. Onun bildiği bir şey varsa, o da birini karşılıyorsan, içki içilir ve dans edilirdi.

Vivekananda henüz olgunlaşmamıştı. Henüz mükemmel bir sannyasin değildi. Şayet mükemmel bir sannyasin olmuş olsaydı, ilgisiz olurdu ve hiçbir sorun çıkmazdı, ama henüz ilgisiz değildi. Patanjali'yi o kadar derinden incelememişti henüz. Genç bir adamdı ve çok baskı altındaydı; cinselliğini ve her şeyi bastıran bir adamdı. Fahişeyi gördüğünde, kendini odasına kilitledi ve dışarı çıkmadı.

Maharaja geldi, affını istedi ve şöyle dedi: "Bilmiyorduk. Hiçbir sannyasin misafir etmedik. Her zaman kralları misafir ettiğimiz için sadece bu yolları biliyoruz. Özür dileriz, ama bu hareketin çok aşağılayıcı olacak, çünkü gelen, ülkenin en büyük -ve en pahalı fahişesidir. Parasını ödedik ve ona şimdi gitmesini söylersek, bu ona hakaret sayılır ve gelmezsen, kendini incinmiş hissedecektir. Lütfen gel."

Ama Vivekananda odadan çıkmaktan korkuyordu; bu yüzden henüz olgunlaşmamış, henüz alışmamış bir sannyasin olduğunu söylüyorum. Henüz ilgisizliği yoktu -sadece kınama: "Bir fahişe mi?" -Çok kızmıştı ve "Hayır." dedi. Fahişe, o olmadan şarkı söylemeye başladı. Bir azizin şarkısını söylüyordu. Bu şarkı çok güzeldir ve şöyle der: "Sana layık olmadığımı biliyorum, ama biraz daha merhametli olabilirdin. Sokaktaki çamurum; bunu biliyorum. Ama bana bu kadar düşman olman gerekmez. Ben hiç kimseyim, ben bir inkâra, bir günahkârım. Ama sen bir azizsin, öyleyse neden benden korkuyorsun?"

Vivekananda'nın bu şarkıyı odasından duyduğu söylenir. Fahişe hem ağlıyor, hem şarkı söylüyordu ve birden hissetti -yaptığı şeyin ne olduğunu hissetti. Çok toy, çok çocukçaydı. Neden korkacaktı ki? Korku sadece cazibesine kapıldığında oluşur. Bir

kadından sadece cazibesine kapılmışsan korkarsın. Cazibesine kapılmamışsan, korku yok olur. Korku nedir? İlgisizlik herhangi bir düşmanlık olmadan gelir.

Kapıyı açtı: Kendini tutamıyordu, fahişe onu yenmişti. Zaferi fahişe kazandı; dışarı çıkmak zorunda kaldı. Geldi ve oturdu. Daha sonra günlüğüne şunları yazdı: "İlahi bir vahiy geldi. Korkuyordum, öyleyse içimde şehvet olmalıydı. Korktuğum şey buydu. Ama kadın beni tamamen bozguna uğrattı ve daha önce hiç bu kadar saf bir ruh görmedim. Gözyaşları öylesine masum, şarkısı ve dansı öylesine kutsaldı ki, kaçırmış olacaktım. Ve yakınında otururken ilk kez dışarıda kimin olduğunun önemli olmadığını fark ettim. Önemli olan içeride ne olduğudur. "

Aynı gece günlüğüne şöyle yazdı: "Artık o kadınla aynı yatakta yatabilirim ve hiç korku duymam." Sınırı aşmıştı. O fahişe, sınırı aşmasına yardımcı olmuştu. Bu bir mucizedir. Ramakrishna yardımcı olamamıştı, ama bir fahişe oldu. Hiç kimse yardımın nereden geleceğini bilemez. Hiç kimse neyin kötü, neyin iyi olduğunu bilemez. Buna kim karar verir? Zihin güçsüz ve çaresizdir. Bu yüzden hiçbir tutum geliştirme: İlgisiz olmanın anlamı budur.

Patanjali başka alternatifler de verir. Bunu yapabilirsen - mutlu insanlarla mutlu, dost olmak; sefillere merhamet duymak, erdemlilerden haz almak, kötülere ilgisiz kalmak - bunları yapabilirsen, zihnin dönüşümünden üstün zihne doğru kayarsın. Yapamazsan -çünkü zordur, kolay değildir- başka yollar vardır. Moralin bozulmasın.

Zihin, nefesini bir bırakıp, bir tutarak da sakinleşir.

İlk adım, zihinden girmektir. İkincisi fizyolojiden girmektir. Nefes alıp vermek ve düşünmek birbirlerine derinden bağlıdırlar, sanki bir şeyin iki kutbu gibi. Biraz zihinselsen, zihin ne zaman değişirse, nefes alış verişlerinin de değiştiğinin farkına varırsın. Örneğin kızgınsan: Nefes alış verişin hemen değişir, ritmi kaybolur. Nefes alış verişinin farklı bir niteliği vardır. Ritmik değildir.

Tutku, şehvet, cinsellik hissediyorsan, nefes alış verişin değişir; hararetli olur, çılgın olur. Sessizsen, hiçbir şey yapmıyorsan, sadece gevşemiş hissediyorsan, nefes alış verişinin farklı bir ritmi vardır. Derinden gözlem yaparsan, hangi nefes alış veriş türünün ve ritminin ne tip bir zihin yarattığını bulabilirsin. Dostça duygular hissediyorsan, nefes alış verişin farklıdır. Düşmanlık, kızgınlık hissediyorsan, nefes alışverişin yine farklıdır. Öyleyse zihnini değiştirdiğinde, nefes alış verişin de değişecek ya da tam tersim de yapabilirsin:

Nefes alış verişini değiştirirsin ki, onunla birlikte zihnin de değişir. Nefesinin ritmini değiştirdiğin anda, zihnin de değişecektir.

Mutlu, sessiz, neşeli hissettiğinde nefes alış verişinin ritmini hatırla. Bir dahaki sefere kızgınlık baş gösterdiğinde, nefesinin değişmesine izin verme; sanki mutluymuş gibi nefes alıp vermeye devam et. Kızgınlığın su yüzüne çıkamayacaktır, çünkü durumu yaratan nefesindir. Nefesin, bedeninde kanına kimyasalları salgılayan iç guddeleri kontrol eder.

Kızdığın zaman kızarmanın nedeni budur: Kana bazı kimyasallar karışmıştır ve seni de hararet basar. Isın yükselir. Bedenin kavga etmeye veya kaçmaya hazırdır. Beden zor

durumdadır. Bu değişim, nefesin hızlı alınıp verilmesinden kaynaklanır.

Nefes alış verişini değiştirme. Sadece sessizken alıp verdiğin ritimde nefes almaya devam et. Nefes alış verişin sadece sessiz bir kalıbı takip etsin; o zaman kızgınlık duyman imkânsız hale gelir. Çok tutkulu, şehvetli hissediyorsan, cinselliğin üste çıkıyorsa:

Nefes alıp verirken sakin olmaya çalış; cinsellik duygusunun yok olduğunu hissedeceksin. Zihninin sakin olmadığını, gergin, endişeli olduğunu, gevezelik ettiğini, korku içinde olduğunu, sürekli hayal kurduğunu hissettiğin her an tek bir şey yap: Önce derin bir nefes ver. Daima nefesini vererek başla. Derin bir nefes ver: Havayı, dışarı verebildiğin kadar ver. Havayı dışarı vererek, ruh halin de dışarı çıkacaktır, çünkü nefes alıp vermek her şeydir. Sonra nefesi mümkün olduğunca dışarıda bırak. Göbeğim içeriye çek ve birkaç saniye öyle kal; nefes alma. Bırak hava dışarıda kalsın ve birkaç saniye boyunca nefes alma. Sonra bedeninin nefes almasına izin ver. Derin bir nefes al -mümkün olduğunca derin. Sonra yine birkaç saniye bekle. Nefesini verdikten sonra beklediğin süre kadar olsun. Nefesini verdikten sonra üç saniye beklediysen, nefes aldıktan sonra da üç saniye bekle. Nefes *ver* ***ve üç saniye bekle. Nefes al ve*** *üç* ***saniye bekle. Ama havayı tamamen dışarı bırakmak zorundasın. Sonuna kadar nefes ver ve nefes al ve bir ritim tuttur. Nefes aldıktan sonra bekle, nefes verdikten sonra bekle. Nefes aldıktan sonra bekle, nefes verdikten sonra bekle. Anında varlığının tamamında bir değişimin meydana geldiğini***

hissedeceksin. Ruh halin yok olup gidecektir. İçinde yeni bir iklim yeşeriyordur.

Ne olur? Bu neden böyledir? Bunun birçok nedeni vardır: Birincisi, bu ritmi yaratmaya başladığında zihnin tamamen başka bir yöne çevrilmektedir. Kızgın olamazsın, çünkü yeni bir şey başlamıştır ve zihnin iki şeyi aynı anda yapamaz. Zihnin şimdi nefes alıp vermek, nefesini tutmak, ritmi yaratmakla meşguldür. Zihnin seni tamamen olayın içine çekmiştir, kızgınlıkla işbirliğin kırılmıştır.

Nefesini alıp vermek, bedeninin tamamını değiştirir. Nefesini verip üç veya beş saniye -ne kadar istiyorsan, ne kadar tutabiliyorsan- beklediğinde, içeride ne oluyor? Bedenin tamamı, kanında zehirli olan her şeyi dışarı atar. Hava dışarı çıkar ve bedende bir gedik açılır. Bu gedikten zehrin tamamı akıtılır. Genelde bir araya gelmeleri için onlara bir şans vermezsin. Herhangi bir aralık veya ara olmadan nefes alıp vermeye devam edersin. Ara verdiğinde bir aralık, bir boşluk yaratılır. Her şey bu boşluğa akar ve onu doldurur. Daha sonra derin bir nefes alırsın ve tekrar beklersin. Tüm o zehirli gazlar nefesine karışır; sonra tekrar nefes verirsin ve onları dışarı atarsın. Yine bir ara. Bırak zehir toplansın. İşte onları dışarı atmanın yolu budur.

Yoga, nefes almanın düşünmekten daha derin olduğu temel gerçeğini keşfetmiştir. Nefes alış verişini değiştirirsen, düşünceni de değiştirirsin. Ve anahtarı bir kez öğrendin mi, anahtarın nefes alış verişinde yattığını öğrendin mi, istediğin her iklimi yaratabilirsin: Bu tamamen sana kalmış. Nefes alıp verdiğin şekle bağlıdır.

Nefes alıp verme kalıplarını oluşturdun mu, zihnin iklimini nasıl değiştireceğini, ruh hallerini nasıl değiştireceğini gösteren gizli

anahtarları bulmuş olursun. Her iki kutuptan başlayarak çalışırsan, bu daha da iyi olur. Mutlulara karşı dostça, kötülere karşı ilgisiz davranmaya çalış ve nefes alış verişlerinin kalıbını değiştirmeye ve dönüştürmeye devam et. Olağanüstü duyu sezgisine bu şekilde ulaşırsın.

Soru:

Negatif düşüncelerin, maddesel olaylara dönüşebilecekleri için tehlikeli olduğunu söyledin. Pozitif düşünceler de gerçek olaylara dönüşebilir mi? Örneğin, biri Aydınlanma istiyorsa, sonuç olarak böyle bir şey olabilir mi?

Aydınlanma, çift yönlülükten uzak olduğu için pozitif düşünceden çok fazla şey beklemiş olursun: O ne negatif, ne de pozitiftir. Her iki kutup da bırakıldığında meydana gelir. Pozitif düşünceyle birçok şey olabilir -aydınlanma değil.

Mutlu olabilirsin, ama büyük mutluluğu hissedemeyebilirsin. Mutluluk gelip gider; içinde daima tersini de barındırır. Mutlu olduğun zamanlarda, mutluluğun yanında mutsuzluk da zamanının gelmesini bekler. Sırada bekler. Seviyorsan, bu pozitiftir; nefret kendi zamanının gelmesini bekler.

Pozitiflik, çift yönlülüğün ötesine geçemez. Gidebildiği yere kadar iyidir, ama sondan aydınlanmayı beklemek fazladır. Bunu asla bekleme. Pozitife ulaşmak için negatifi bırakmak gerekir. Ötesine geçmek için pozitifin de bırakılması gerekir. Önce negatifi bırak, sonra da pozitifi bırak; arkada hiçbir şey kalmaz. Bu hiçbir şeylik aydınlanmadır; o zaman zihin diye bir şey yoktur.

Zihin ya negatiftir ya da pozitif; mutlu, mutsuz, sevgi dolu, nefret dolu; kızgın, merhametli, gün ve gece, doğum ve ölüm -tüm bunlar zihne aittir. Ama sen zihne ait değilsin. Sen onun ötesindesin -zihninin içine kapatılmış, ama onun ötesinde.

Aydınlanma, zihnin aydınlanması değildir. Senin aydınlanmandır. "Ben zihin değilim." gerçeğinin farkına varmaktır aydınlanmak. Negatif kalırsan, zihnin vadi kısmında kalırsın. Pozitifsen, zihnin doruk kısmına ulaşırsın. Ama hiçbiri varlığının zihinsel düzlüğünü aşmaz: Her ikisini de bırak.

Pozitif olanı bırakmak zordur. Negatif olanı bırakmak daha kolaydır, çünkü negatiflik sana mutsuzluk verir. Bir cehennemdir; onu bırakabilirsin. Ama şanssızlığa bak ki, onu bile daha bırakamadın. Hâlâ negatif olana sıkıca tutunuyorsun. Ona sanki bir hâzineymiş gibi sıkıca tutunuyorsun. Sadece eski bir alışkanlık haline geldiği ve tutunacak bir şeye ihtiyacın olduğu için mutsuzluğuna tutunuyorsun, başka bir şey bulamayınca, cehennemine tutunuyorsun. Ama unutma ki, ne kadar zor görünürse görünsün, negatif olanı bırakmak daha kolaydır. Pozitif olanla karşılaştırıldığında, çok kolaydır, çünkü sefalettir.

Pozitifi bırakmak, mutluluğu bırakmak demektir. Pozitifi bırakmak, çiçek gibi görünen, güzel olan her şeyi bırakmaktır. Negatif olan iğrençtir; pozitif olan güzel. Negatif olan ölümdür; pozitif olan hayat. Ama negatifi bırakabiliyorsan... Durma, birinci adımı at. Önce sefaleti hisset; negatifin sana ne kadar çok sefalet getirdiğini. Bundan sefaletin nasıl doğduğunu izle: Sadece izle ve hisset. Negatif olanın sadece sefalet yarattığını hissettiğin an, onu bıraktığın an olacaktır.

Ama zihin hilelerle doludur. Kendini ne zaman mutsuz hissedersen, zihin bundan başkalarını sorumlu tutar. Tetikte ol, çünkü bu hilenin kurbanı olursan, negatif olanı asla bırakamazsın. Negatif olanlar içinde işte böyle saklanır. Kızgınsın. Zihnin, birilerinin seni taciz ettiğini ve bu nedenle kızgın olduğunu söyler. Bu doğru değildir. Birileri seni taciz etmiş olabilir, ama bu sadece bir bahanedir. Sen zaten kızmak için bekliyordun. Öfke zaten senin içinde toplanıyordu, aksi takdirde biri seni taciz ettiğinde öfke olmazdı.

Taciz, görünebilir neden olabilir, ama gerçek neden değildir. İçin için kaynıyorsun. Aslında seni taciz eden kişi, sana yardımcı oluyor. İçindeki kargaşayı dışa vurmana ve onu bitirmene yardımcı oluyor. Öyle kötü bir durumdasın ki, taciz bile sana yardımcı oluyor. Düşman sana yardımcı oluyor, çünkü bütün negatifliğini dışarı atmana yardım ediyor. Üzerindeki yük en azından şimdilik kalkıyor.

Bilincini başkalarına yöneltmeni sağlamak için zihnin hep böyle hileleri vardır. Aniden bir şey yanlış gider ve sen bunu kim yaptı diye etrafına bakınmaya başlarsın. Bu bakınmada bir eksiklik vardır ve gerçek suçlu bunun arkasına saklanır.

Bir şey yanlış gittiğinde, anında gözlerini kapatmayı ve gerçek suçluyu aramayı bir kural haline getir. Ve onu görmeye başlarsın, çünkü bu bir gerçektir. Gerçekliktir. Öfkeyi içinde biriktirdiğin doğrudur; kızmanın nedeni budur. Nefreti biriktirdiğin doğrudur; bu nedenle nefret duyarsın. Diğeri gerçek neden değildir. Sanskrit dilinde bunun için iki terim kullanılır. Bunlardan biri ***karan'd***ır -gerçek neden ve diğeri ***nimitta***'dır -gerçek olmayan neden. Ve ***nimitta,*** gerçek olmayan neden olarak görünen, ama bir neden olmayan

neden, seni aptal yerine koyar. Seni çok uzun zamandan beri aptal yerine koymuştur.

Kötü bir *şey olacağını* ***hissettiğin anda gözlerini kapat ve içe*** *dön,* ***çünkü gerçek suçluyu suçüstü yakalamanın en*** *doğru* ***zamanıdır. Aksi takdirde onu yakalayamazsın. Gözlerini öfken geçtikten sonra kapatırsın. Hiçbir şey bulamazsın. Kızgınlık anında asıl noktayı kaçırma. Bunu bir meditasyon haline getir.***

Sorunu yaratanın kendi negatifliğin olduğunu bir kez anladın mı, kendiliğinden geçer. Ve negatif zihin gittiğinde güzellikler ortaya çıkar. Bırakmaya çalışırsan, sana sıkıca yapışacaktır -çünkü onu bırakma çaban bile anlayışının henüz olgun olmadığını gösterir. Bütün terk edişler olgunlaşmamıştır; onun için henüz yeterince olgun değilsindir. Bu yüzden onu bırakmak için çabaya gerek duyulur. Diyelim ki, çöp taşıyorum; onu atmak için, bunun çöp olduğunu anlamam dışında, atmak için çaba göstermem gerekiyor mu? Atmak için herhangi bir çaba göstermem gerekiyorsa, bu idrakimi çabayla tamamlıyorum demektir. Sadece anlamak yetmez - çaba bunun için gereklidir.

Bunun öğrenenlerin hepsi, idrak olmadığı için çabanın gerekli olduğunu söylemektedirler. Bu zihinsel bir şey olabilir, ama sen durumu henüz hissetmedin, aksi takdirde negatifliği kolayca bırakırdın. Yoldan bir yılan geçer ve sen sadece zıplarsın. Bu zıplamada bir çaba yoktur. Zıplamaya karar vermezsin; kendi içinde "Orada bir yılan var ve ne zaman bir yılan varsa tehlike de vardır; öyleyse zıplamam gerekiyor." diye mantıklı bir sonuç çıkartmazsın. Adım adım mantıklı sonuç çıkartmaya gitmezsin. Aristo bile zıplayacaktır. Daha sonra mantıklı sonucunu çıkartabilir, ama yılanı

ilk gördüğünde, yılan senin mantığınla ilgilenmeyecektir ve durumun tamamı o kadar tehlikelidir ki... Durumun tehlikeli olduğunun anlaşılması bile yeter.

Negatifi bırakmak için çaba gerekmez -sadece idrak. İşte gerçek sorun o zaman doğar: Pozitif olan nasıl bırakılır - çünkü çok güzeldir. Ve ötesindekileri bilmeyen sen için, mutlulukta son noktadır -büyük bir mutluluktur. Âşık bir çifte bak; gözlerine bak, el ele nasıl yürüdüklerine: Onlar mutludur. Bu pozitif zihni atmalarını söylediğinde ise "Deli misin?" diye düşüneceklerdir. Onlar bunu beklemişlerdir ve nihayet olmuştur. Ve şimdi de bir Buda gelip, "Bırakın." der.

Biri başarılıyken, merdivenin hep daha üst basamaklarına tırmanırken, ona bırakmasını söyle. Onun gözlerinde en büyük hedefi amacı budur. Ve bırakmayı düşünse bile mutsuz olacağını bilir.

Pozitif olanı bırakıp, nereye gideceksin? Sadece iki olasılık tanıyorsun: Pozitif veya negatif. Pozitifi bırakırsan, negatife gidersin. O yüzden negatif olanın önceden bırakılması gerekir ki, negatife gitme olasılığın olmasın. Aksi takdirde, pozitifi bıraktığın anda negatif olan belirir. Mutlu değilsin, ne olacaksın? Mutsuz! Sessiz değilsen, ne olacaksın? Geveze! Öyleyse alternatiflerden birinin kapanmasını sağlamak için önce negatifi bırak. O zaman o yöne kayamazsın. Aksi takdirde enerji rutin bir şekilde pozitiften negatife, negatiften pozitife doğru akar. Negatif var olduğu sürece, pozitifi bıraktığın anda negatife düşme olasılığın vardır.

Ayrıca üçüncü bir olasılığın var olduğunu bilmiyorsun. Bu üçüncü olasılık ancak önce negatifi bırakıp, sonra pozitifi de

bıraktıktan sonra açılır. Bir an için bir duraksama olacaktır. Enerji, nereye gideceğini bilemediği için hiçbir yere hareket edemez. Negatif kapı kapalıdır; pozitif kapı da kapanmıştır. Bir an için tam ortada olacaksın... Ve o an sonsuzluk gibi görünecektir... Çok, çok uzun görünecektir -sonsuz.

Bir an için tam ortada olacaksın, ne yapacağını, nereye gideceğini bilmeden. O an delilik gibi görünecektir. Ne negatif, ne de pozitifsin. O zaman sen kimsin? Kimliğin ne? Kimliğin, adın ve şeklin pozitif ve negatifle birlikte gider. Aniden tanıdığın hiç kimse olmayıverirsin -sadece bir enerji fenomeni. Ve nasıl hissettiğini de söyleyemezsin. Hiçbir duygu yoktur. Buna dayanabilirsen, bu anı taşıyabilirsen, senin için en büyük fedakârlık, en büyük ***tapascharya*** olacaktır ve Yoga'nın tamamı seni bu an için hazırlar. Aksi takdirde, eğilimin bir yöne gitmek olacaktır, ama bu vakumun içinde kalma. Pozitif ol, negatif ol, ama bu vakumun içinde kalma. Hiçbir şeysin, sanki yok oluyormuş gibi. Dipsiz bir çukur açılmış ve sen içine düşüyorsundur.

Böyle bir anda, "Bekle! Korkma, ben buradayım." diyebilecek bir ustaya ihtiyaç vardır. Bu sadece bir yalandır, ama buna ihtiyacın vardır. Aslında orada kimse yoktur. Orada bir usta olamaz, çünkü zihnin bittiğinde usta da biter. Artık tamamen tek başınasın, ama yalnız olmak öylesine dehşetli, öylesine korkutucu, öylesine ölüme benzer ki, seni cesaretlendirecek birilerine ihtiyaç duyarsın. Çünkü sadece bir an sürer ve yalan yardımcı olur.

Ve sana diyorum ki, bütün Budalar sana gösterdikleri merhametten dolayı yalancı olmuştur. Usta der ki: "Ben buradayım. Korkma, ilerle." Sen de güven kazanırsın ve sıçramayı yaparsın.

Sadece bir an ve her şey asılı kalır. Bütün varoluşun orada asılı kalır; geçiş noktası, kaynama noktası. Bu adımı attığında, zihin seni ebediyen kaybeder. Tekrar ne pozitif, ne negatif olmayacaktır.

Korkabilirsin. Tekrar geriye dönebilir ve sıcak, rahat ve aşina olan negatife veya pozitife dalabilirsin. Bilinmeyene girmek üzereydin: Sorun da bu. Birinci sorun, negatifi nasıl bırakacağındı -bunun için olgun bir anlayış gereklidir- en kolayı buydu ve sen onu bile yapmadın.

Sonraki sorun, çok güzel olan ve sana mutluluk veren pozitifi nasıl bırakacağındı. Ama negatifi bırakırsan, o olgunluğa erişirsen, ikinci bir anlayışa, ikinci bir dönüşüme uğrarsın ve bu sayede, pozitifi bırakmazsan, negatifin yine geri geleceğini görebilirsin.

Sonra, pozitif olan tüm pozitifliğini kaybeder. Sadece negatif olanla karşılaştırıldığında pozitif görünmüştür. Negatifi bir kez attığında, pozitif olan bile negatif hale gelir, çünkü tüm bu mutluluğun sadece anlık olduğunu görebilirsin. Ya o an kaybolduktan sonra nerede olacaksın? Negatif yine gelecektir.

Negatif gelmeden önce bırak onu. Cehennem daima cennet üzerinden gelir. Cennet sadece kapısıdır; gerçek yer cehennemdir. Cehenneme cennetten geçerek ve cennet vaadiyle gidersin. Cehennem gerçek yerdir; cennet sadece kapısıdır. Er veya geç -bu kapıda sonsuza kadar nasıl kalabilirsin?- girmek zorundasın. Pozitiften sonra nereye gideceksin?

Negatifi bir kez bıraktın mı, pozitifin de onun sadece diğer yönü olduğunu göreceksin -tam tersi, tam karşıtı değil, ama bir

komplo içinde. Her ikisi de komplonun içindedir; birliktedirler. Pozitifin de negatif olduğu anlayışı bir kez doğdu mu, onu bırakabilirsin.

Aslında bırakabilirsin demek doğru değil. O kendi gider. O da negatif olmuştur. O zaman bu hayatta mutluluk diye bir şeyin olmadığını anlarsın. Mutluluk sadece mutsuzluğun gelebilmek için kullandığı bir hiledir. Tıpkı tavuk ve yumurta ilişkisi gibidir. Bir tavuk nedir? Yumurtanın gelebilmek için kullandığı yoldur. Yumurta nedir? Tavuğun geri gelmek için kullandığı bir yoldur.

Pozitif ve negatif gerçek muhalifler değildir. Tavuk ve yumurta, anne ve çocuk gibidirler. Birbirlerine yardım ederler ve birbirlerinden gelirler. Ama bu anlayış ancak negatif bırakıldıktan sonra mümkündür. O zaman pozitifi de bırakabilirsin. Ve o zaman varoluşun en büyük anı olan geçiş anında durabilirsin. Başka hiçbir anı o kadar uzun hissetmeyeceksin. Vakumdan dolayı sanki yıllar geçiyormuş gibidir. Bütün davranışlarını kaybediyorsun; bütün geçmiş kayıptır, aniden boşalmıştır; nerede olduğunu, kim olduğunu, ne olduğunu bilmezsin.

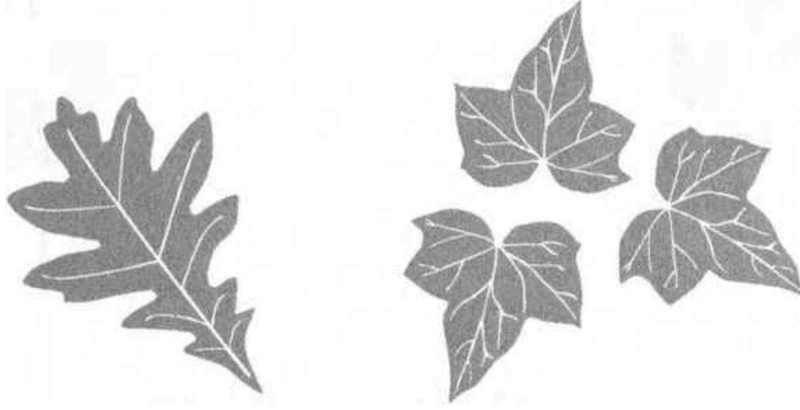
Bu, delilik anıdır. Bu andan geri dönmeye çalışırsan, daima deli kalacaksın. Birçok insan, meditasyondan dolayı çıldırıyor. Bu andan geri düşerler ve artık düşecek bir yer yoktur, çünkü pozitif/negatif atılmıştır. Artık yokturlar; ev artık yoktur. Evi bir kez terk ettin mi, yok olur. O sana bağlıdır; ayrı bir kurum değildir.

Zihin, ayrı bir kurum değildir. Sana bağıldır. Onu bir kez terk ettin mi, artık yoktur. Geri gelemezsin, tekrar üzerine düşemezsin. Delilik budur. Sınıra ulaşamamışsındır ve geri gelip, zihni ararsın - ama o artık yoktur; ev yok olmuştur.

Bu aşamada olmak çok acı vericidir. İlk kez gerçek ıstırap duyarsın. Ve işte usta -geri gelmene izin vermeyen, seni ileri gitmeye zorlayan ustaya ihtiyaç duyarsın, çünkü geri dönersen, seni tekrar bu noktaya getirmek çok büyük çaba gerektirecektir. Belki onu uzun bir zaman özleyeceksin, çünkü artık bunu anlayacak bir zihin bile yoktur.

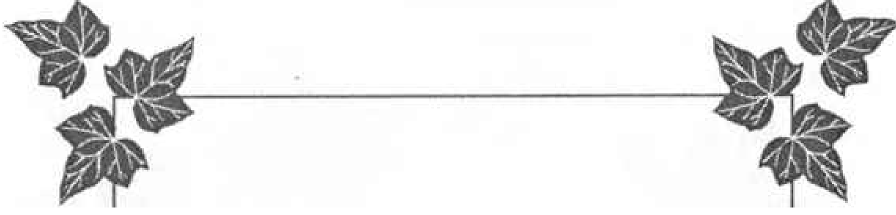
Yanında bir usta olmadan meditasyona girildiği takdirde, sonuç bu olabilir. Yanında bir usta olursa, usta bariyerin olacaktır. Sadece arkanda duracak ve geri gitmene izin vermeyecektir. Bir kaya olacaktır. Ve geri gitmek için bir yol bulamadığında, o sıçramayı gerçekleştirmek zorunda kalacaksın. Bunu senin yerine hiç kimse yapamaz. O an yanında kimse olamaz. Ama bir kez bu sıçramayı yaptın mı, tüm çift yönlülükleri aşmış olacaksın. Negatif, pozitif, her ikisi de gitmiş olacak -işte aydınlanma budur.

Negatifi atabilmen için pozitiften bahsediyorum. Negatifi bir kez bıraktın mı, sıkışıp kaldın demektir. O zaman pozitifi atmak zorundasın. Her adım, yeni bir adım getirir ki, birinci adımı atarsan, ikinci adımı da atmak zorunda kalırsın. Bu bir zincirdir. Aslında sadece birinci adımın atılması gerekir. Ardından hepsi birbirini takip eder. Anlayabiliyorsan, ilk adımın son adımındır. Başlangıç sondur; Alfa Omega'dır.



VII. BÖLÜM - ZİHİN KONTROLÜNÜN KENDİLİĞİNDEN DÖNÜŞÜMÜ



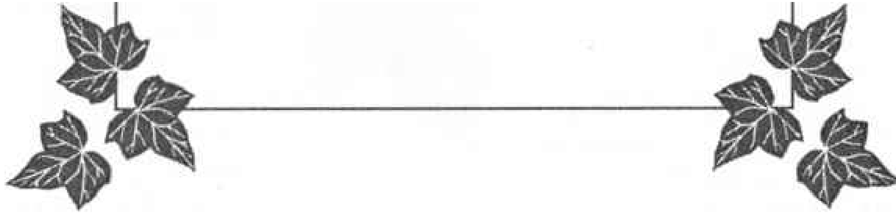


Zihinde yanlış olan bir şey yoktur, düşüncelerde yanlış olan bir şey yoktur.

Zihin gerçekten kargaşa değildir; zihin artı dış sınırdaki sen, kargaşadır.

Merkeze ulaştığında, zihin kargaşası yok olur.

Bir lotus gibi ol, hepsi bu. Dokunulmamış kalırsan, kontrol sende olur.
Dokunulmamış kalırsan, efendi sen olursun.



Zihin nedir? Zihin bir nesnedir, bir olay değildir.Bir nesnenin maddesi vardır, bir olay ise sadece bir işlemdir. Bir nesne kaya gibidir; olay ise dalga gibi: Vardır, ama maddesel değildir. Sadece rüzgâr ve deniz arasındaki olaydır; bir işlemdir, bir fenomen.

Anlaşılması gereken ilk şey budur: Zihin, bir dalga veya bir nehir gibi bir işlemdir, ama maddesel değildir. Bir madde olmuş olsaydı, çözülemezdi. İçinde madde varsa, ardında tek bir iz bile bırakmadan yok olabilecektir. Bir dalga denizde kaybolduğunda, geriye ne bırakır? Hiçbir şey, tek bir iz bile. O yüzden bilenler, zihnin gökyüzüne uçan bir kuş gibi olduğunu söylerler -arkasında hiçbir ayak izi bırakmaz, en ufak bir iz bile. Kuşlar uçar, ama yol bırakmaz, ayak izi bırakmaz.

Zihin sadece bir işlemdir. Aslında zihin var değildir, sadece düşünceler, düşünceler o kadar hızlı hareket ederler ki, süreklilik içinde bir şeyin var olduğunu düşünürsün ve hissedersin. Bir düşünce gelir, diğer bir düşünce gelir ve böylece devam eder. Araları o kadar küçüktür ki, bir düşünceyle bir diğeri arasındaki arayı göremezsin. Böylece iki düşünce birleşerek süreklilik kazanır ve bu süreklilikten dolayı sen de bir zihin olduğunu düşünürsün. Düşünceler vardır -zihin değil- sanki birer elektron gibidirler, madde yoktur. Düşünceler, zihnin elektronlarıdır. Tıpkı kalabalık gibi... Bir anlamda kalabalık var, ama bir diğer anlamda yoktur, sadece bireyler vardır. Ama birçok birey bir araya gelince, sanki onlar tekmiş gibi bir

his verir. Bir ulus hem vardır, hem yoktur; sadece bireyler vardır. Bireyler bir ulusun, bir topluluğun, bir kalabalığın elektronlarıdır.

Düşünceler vardır, zihin yoktur. Zihin sadece görüntüdür. Zihnin daha derinlerine indiğinde ise zihin kaybolur. O zaman düşünceler kalır, ama zihin kaybolduktan ve sadece bireysel düşünceler kaldıktan sonra, birçok şey anında çözümlenir. Birincisi: Anında düşüncelerin bulut gibi olduğunu -gelirler ve giderler- ve senin de gökyüzü olduğunu anlarsın. Zihin yoksa, artık düşüncelere dahil olmadığını anında kavrarsın. Düşünceler oradadır ve tıpkı bulutların gökyüzünden geçmesi veya rüzgârın ağaçların içinde geçmesi gibi, içinden geçerler. Düşünceler senin içinden geçerler ve bunu ancak engin bir boşluk olduğun için yapabilirler. Engelleme yoktur, engel yoktur. Onları engelleyecek hiçbir duvar yoktur.

Sen duvarlarla çevrili bir fenomen değilsin. Gökyüzün sonuna dek açıktır, düşünceler gelir gider. Ve bir kez düşüncelerin gelip gittiğini ve senin de gözleyen olduğunu anladığında, zihnin kontrol altına alınmış olur.

Zihin, kontrol edilemez. Öncelikle olmadığı için kontrol edilemez. Olmayan bir şeyi nasıl kontrol edebilirsin ki? İkincisi, zihni kim kontrol edecek? Zihnin ötesinde hiç kimse yoktur ve hiç kimse yok diyorsam, zihnin ötesinde hiç kimsenin olmadığını kastediyorum -bir hiçlik olduğunu. Öyleyse zihni kim kontrol edecek? Zihni kontrol eden birisi varsa, bu sadece zihnin, başka bir bölümünü kontrol eden bir parçası, bir bölümü olabilir. Ego işte budur.

Zihin, bu şekilde kontrol edilemez. Zihin yoktur ve onu kontrol edecek kimse de yoktur. İçsel boşalmışlık görebilir, ama kontrol edemez. Bakabilir, ama kontrol edemez. Ama bu bakış bile

kontroldür; gözlem ve tanıklık etme fenomeninin kendisi kontrolü ele geçirir, çünkü zihin yok olur. Tıpkı gece karanlığında, birisinin seni takip ettiğinden korkarak koşman ve seni takip edenin gölgenden başkası olmaması gibidir. Ne kadar çok koşarsan, gölgen o denli yaklaşır. Ne kadar hızlı koşarsan koş, fark etmez; gölge oradadır. Ne zaman geriye dönüp baksan, gölgen oradadır. Bu şekilde ondan kaçamazsın ve bu şekilde onu kontrol edemezsin. Gölgenin daha derinlerine bakmak zorundasın. Sessizce dur ve gölgenin daha derinlerine bak. Gölge kaybolacaktır, çünkü zaten yoktur. Bu, sadece ışığın yokluğudur. Zihin de varlığının yokluğundan başka bir şey değildir. Sessizce oturur ve zihninin derinliklerine bakarsan, zihin yok olur. Düşünceler kalır. Onlar varoluşsaldır, ama zihni bulamazsın.

Zihin gittikten sonra ikinci bir kavrayış daha gelişir: Düşüncelerin senin olmadığını görebilirsin. Tabii ki gelirler ve kimi zaman bir süreliğine içinde dinlenip, sonra giderler. Sen onlar için bir dinlenme yeri olabilirsin, ama onlar senin içinde meydana gelmezler. Hiç tek bir düşüncenin bile senden doğmadığını fark ettin mi? Tek bir düşünce bile senin varlığından meydana gelmemiştir. Daima dışarıdan gelirler. Sana ait değildirler. Köksüz, evsiz etrafta dolaşıp dururlar. Bazen içinde dinlenirler, hepsi bu. Tıpkı bir bulutun bir tepenin üzerinde dinlenmesi gibi. Sonra kendiliğinden yine harekete geçerler, senin hiçbir şey yapman gerekmez. Sadece izlersen, kontrolü ele geçirirsin.

Aslında kontrol sözcüğü çok iyi bir sözcük değildir, çünkü sözcükler iyi olmayabilirler. Sözcükler zihne, düşünceler dünyasına aittirler. Sözcükler çok, ama çok derine nüfuz edemezler; sığdırlar. Kontrol sözcüğü de pek iyi değildir, çünkü kontrol edecek kimse olmadığı gibi, kontrol edilecek kimse de yoktur. Ancak deneysel

anlamda gerçekleşen bazı şeyleri anlamaya yardımcı olur. Derine bakarsan, zihin kontrol altındadır. Aniden zihnin efendisi haline gelmişsindir.

Düşünceler oradadır, ama artık senin efendin değildirler, sana artık hiçbir şey yapamazlar. Sadece gelir ve giderler. Tıpkı yağmurdaki bir lotus çiçeğini gibi dokunulmamış kalırsın. Lotus çiçeğinin taçyapraklarına su damlar, ama akıp giderler, hatta dokunmazlar bile. Lotus, dokunulmamış kalır.

Bu nedenle Doğu'da lotus çiçeği çok önemlidir, bir sembol haline gelmiştir. Doğu'dan çıkan en büyük sembol, lotustur. Doğu bilincinin tüm anlamını taşır. "Bir lotus gibi ol, hepsi bu. Dokunulmamış kalırsan, kontrol sende olur. Dokunulmamış kalırsan, efendi sen olursun."

Zihin, bilinci rahatsız eder, tıpkı dalgalı bir denizin rahatsız etmesi gibi. Yabancı bir şey gelmiştir -rüzgâr. Denize veya bilince dışarıdan bir şey olmuştur - düşünceler veya rüzgâr ve kaos yaratmıştır. Ama kaos daima yüzeydedir. Derinlerde dalga yoktur - olamaz, çünkü rüzgâr derinlere işleyemez. Öyleyse her şey sadece yüzeydedir. İçe dönersen, kontrolü sağlarsın. Yüzeyden içe dönersen, merkeze inersin. Birden, yüzeyde hâlâ kargaşa olmasına rağmen, sen rahatsız olmazsın.

Bunlar, sadece içinde sözcüklerle anlatılamayan bazı nitelikleri anlamanı sağlamak için kullanılan metaforlardır. Bu metaforlar şiirseldir. Bunları anlayış göstererek anlamaya çalışırsan, belirli bir anlayışa ulaşırsın. Ama mantıkla anlamaya çalışırsan, asıl meseleyi kaçırırsın.

Yoga, merkezde yoğunlaşmak, merkeze doğru ilerlemek, orada kök salmak ve oraya yerleşmekten başka bir şey değildir. Orada bütün bakış açın değişir. Dalgalar hâlâ orada olabilir, ama sana ulaşamazlar. Artık sana ait olmadıklarını ve sadece yüzeyde yabancı bir maddeyle bir anlaşmazlık olduklarını görebilirsin. Ve merkezden baktığında bu anlaşmazlık zamanla ortadan kalkar. Yavaş yavaş gevşersin. Yavaş yavaş, orada güçlü bir rüzgâr olduğu için dalga oluşmasının gayet doğal olduğunu kabul edersin. Artık endişeli değilsin ve endişe olmayınca, dalgalardan zevk bile alabilirsin. Onlarda yanlış olan bir şey yoktur. Sorun, sen de yüzeyde olduğun zaman ortaya çıkar. Yüzeyde küçük bir sandalın içindesindir ve güçlü bir rüzgâr gelir ve gelgit vardır ve denizin tamamı çıldırır. Tabii ki endişelenirsin, ölesiye korkarsın. Tehlikedesin. Dalgalar, küçücük sandalını her an altüst edebilir. Her an ölebilirsin. Küçük sandalınla ne yapabilirsin ki? Nasıl kontrol edebilirsin? Dalgalarla savaşmaya başlasan, yenilirsin. Savaşmak işe yaramayacaktır. Dalgaları kabul etmek zorundasın. Aslında dalgaları kabul edip, sandalının, ne kadar küçük olursa olsun, onlara karşı değil, onlarla birlikte gitmesine izin verirsen hiçbir tehlike kalmayacaktır.

Bilince odaklanmak zihnin kontrolüdür. Öyleyse zihnini kontrol etmeye kalkma. Sözcükler seni yanıltabilir. Hiç kimse kontrol edemez ve kontrol etmeye çalışanlar delirir. Nev- rotik olurlar, çünkü zihni kontrol altına almaya çalışmak, zihnin bir parçasının zihnin bir diğer parçasını kontrol etmeye çalışmasından başka bir şey değildir.

Sen kimsin ki kontrol etmeye çalışacaksın? Sen de kontrol etmeye çalışan bir dalgasın, tabii ki dinsel bir dalga. Ama dinsel olmayan dalgalar da vardır. Cinsellik vardır ve öfke vardır ve kıskançlık vardır, sahiplenme vardır ve nefret vardır. Dinsel olmayan

milyonlarca dalga vardır. Bir de dinsel dalgalar vardır: Meditasyon, sevgi, merhamet. Ama bunların hepsi yüzeyin yüzeyindedir. Ve yüzeyde dinsel olan veya olmayan fark etmez.

Zihninde yanlış bir şey yoktur, düşüncelerinde yanlış bir şey yoktur. Yanlış bir şey varsa bile, yüzeyde kalır, çünkü o zaman bütünü tanımazsın ve gereksiz yere kısımlar ve kısmi kavrayış nedeniyle acı çekersin. Tam bir kavrayış gereklidir ve bu da ancak merkezden mümkündür, çünkü merkezden bütün boyutlara, bütün yönlere ve çevredeki her yere bakabilirsin.

Başka bir açıdan zihin bir yolcunun giysilerinde toplanan toz gibidir. Milyonlarca kez yolculuk yapmışsın ve hiç banyo yapmamışsın gibidir. Üzerinde bayağı toz toplanmıştır doğal olarak - ama bunda yanlış bir şey yoktur; öyle olması gerekir- tabakalarca toz toplanmıştır ve sen de bu tabakaların kişiliğin olduğunu düşünürsün. Onlarla o kadar özdeşleşmişsindir, bu toz tabakalarıyla o kadar uzun süre birlikte yaşamışsındır ki, artık cildin gibi görünmeye başlamışlardır. Onlarla özdeşleşmişsindir.

Zihin geçmiştir, anılardır, tozdur. Herkes bu tozu toplar. Yolculuk yapıyorsan, toz toplarsın. Ama onunla özdeşleşmen gerekmez, onunla bir olman gerekmez, çünkü onunla bir olursan, sen toz değil, bilinç olduğun için, başın derde girer.

Zihin, milyonlarca yolculukta toplanan toz gibidir. Gerçek dini açı, sıradan olana karşı radikal dini açı, giysileri atmaktır. Onları boşuna yıkamaya çalışma, çünkü yıkanmazlar. Sadece bir yılan gibi eski derinden çık ve arkana bile bakma. Yoga'nın tam olarak öğretmeye çalıştığı budur: Kişiliklerinden nasıl kurtulacağın. Bu kişilikler, giysilerindir.

Şu "kişilik" (İng. "personality") sözcüğü çok ilginçtir. Yunanca 'persona' kökünden gelir. Eski Yunanistan'da aktörlerin dramlarda yüzlerini gizlemek için kullandıkları maskeler anlamına gelir. Bu maskeye 'persona' denirdi ve bundan 'kişilik' sözcüğü türetildi. Kişiliktir maske olan, sen değil. Kişilik, başkalarına gösterdiğin sahte bir maskedir. Ve yaşamlarla birçok deneyimler sayesinde birçok kişilik, giysi geliştirmişsindir. Hepsi kirlenmiştir. Onları çok kullanmışsındır ve onlar yüzünden orijinal yüzünü tamamen kaybetmişsindir.

Orijinal yüzünün ne olduğunu bilmiyorsun. Başkalarını kandırıyorsun ve kendi aldatmacalarının kurbanı oluyorsun. Bütün kişiliklerinden vazgeç, çünkü kişiliğine sıkıca tutunursan, yüzeyde kalırsın. Bütün kişiliklerinden vazgeç ve sadece doğal ol; o zaman merkeze doğru uçabilirsin. Merkeze bir kez ulaşıp, oradan baktın mı, zihnin olmadığını görürsün. Başlangıçta düşünceler devam edecektir, ama senin işbirliğin olmadığından yavaş yavaş azalacaklardır. Senin işbirliğini de kaybedince, onlarla işbirliği yapmadığında, sana gelmeyi keserler. Artık orada olmadıklarından değil. Onlar oradadır, sadece sana gelmeyi keserler.

Düşünceler sadece davetli misafirler olarak gelirler. Asla davetsiz gelmezler, unutma. Bazen, "Bu düşünceyi asla davet etmedim." diye düşünürsün, ama yanlışın olmalı. Bir şekilde, herhangi bir zamanda -tamamen unutmuş da olsan- onları davet etmişsindir. Düşünceler asla davetsiz gelmezler. Önce onlar, davet edersin, ancak öyle gelirler. Kimi zaman sırf eski alışkanlıktan dolayı, onları davet etmediğin zaman, eski bir dost olduğun için kapını çalarlar. Ama işbirliği yapmazsan, zamanla seni unuturlar ve sana gelmezler. Düşüncelerin kendiliğinden gelmeyi kesmesi kontroldür.

Düşünceleri kontrol ettiğinden değil -sadece varlığının içsel mabedine ulaşırsın ve düşünceler kendileri tarafından kontrol edilirler.

Yine başka bir açıdan, zihin bir bakıma geçmiştir, anılardır, biriken tüm deneyimlerdir: Yaptığın her şey, düşündüğün her şey, arzu ettiğin her şey, düşünü kurduğun her şey - her şey, bütün geçmişin, anıların. Anılar zihindir. Anılarından kurtulmadığın sürece, zihni kontrol edemezsin.

Anılardan nasıl kurtulunur? Daima seni takip ederler. Aslında anılar sensin, öyleyse nasıl kurtulursun? "Kimsin sen?" diye sorduğumda, bana adını söylersin. Anıların bunlardır. Annen baban sana geçmişte bir zaman bu adı vermişlerdir. Sana "Sen kimsin?" diye soruyorum ve sen bana aileni anlatıyorsun: Babanı, anneni. Bu bir anıdır. Sana "Kimsin sen?" diye soruyorum ve sen bana eğitimini, aldığın dereceleri anlatıyorsun: Sosyal bilimlerde yüksek lisans yapmışsındır veya bir felsefe doktorusundur ya da bir mühendis veya mimar. Anı budur.

Sana "Kimsin sen?" diye sorduğumda gerçekten içine bakmış olsaydın, tek cevabın "Bilmiyorum." olurdu. Her ne diyorsan, sen değil, anıların olacaktır. Tek özgün cevap, "Bilmiyorum." olurdu, çünkü kendini tanımak yapılacak en son şeydir. Ben kim olduğumu söyleyebilirim, ama cevap vermek istemiyorum. Sen, "Kimsin sen?" sorusuna cevap veremezsin, ama cevabın hazırdır.

Bilenler, bu konuda sessiz kalırlar. Ancak bütün anılar atıldıktan ve bütün lisanlar atıldıktan sonra, kim olduğunu söyleyemezsin. Senin içine bakabilirim, sana bir duruş verebilirim; tüm varlığımla seninle olabilirim -işte cevabım budur. Ama bu cevap,

sözcüklerle ifade edilemez, çünkü sözcüklerle verilen her neyse anılarının bir parçası, zihninin bir parçası olacaktır. Bilincinin değil.

Anılardan nasıl kurtuluruz? Onları izle, onlara tanıklık et. Ve her zaman şunu hatırla: "Bu bana oldu, ama bu ben değilim." Tabii ki belli bir aile içinde doğdun, ama bu sen değilsin. Bu sadece sana oldu; senin dışında bir olaydır. Tabii ki birileri sana bir isim verdi. Yararı vardır, ama isim sen değilsin. Tabii ki bir şeklin var, ama bu şekil sen değilsin. Şekil sadece kendini içinde bulduğun evdir. Şekil sadece kendini içinde bulduğun bedendir. Ve bu beden sana ebeveynlerin tarafından verildi. Bir hediyedir, ama sen değildir.

İzle ve ayrım yap. Doğuda ***vivek,*** ayrım dedikleri budur. Sürekli olarak ayrım yaparsın. Ayrım yapmaya devam et - sonunda sen olmayan her şeyi elediğin bir an gelecektir. Bu aşamada aniden ilk kez sen kendin olarak kendi varlığınla yüz yüze geleceksin. Sen olmayan tüm kimlikleri ayırıp atmaya devam et: Aileni, bedenini, zihnini. Bu boşalmışlıkta, sen olmayan her şey atıldıktan sonra birden varlığın su yüzüne çıkar.

Kusursuz bir sessizlik *olduğunda,* ***kök salmış ve merkezde yoğunlaşmışsındır ve olan biteni seyrediyorsundur. Kuşlar öter, sesleri duyulur; yolda trafik vardır, sesleri duyulur; aynı şekilde zihninin içsel trafiği de ordadır -sözcükler, düşünceler, içsel bir konuşma. Trafik sesi duyulur, ama sen sadece sessizce oturursun, hiçbir şey yapmadan -bu zor fark edilir bir ilgisizliktir. İlgisizce bakarsın. Bu veya şu yol umurunda değildir; düşüncelerin gelip gelmediği umurunda değildir; senin için hiç fark etmez. Ne olması, ne de olmaması seni ilgilendirmez. Sadece oturursun ve zihin trafiği akmaya devam eder.***

İlgisiz oturmayı başarabilirsin, ama zor olacaktır, zaman alacaktır. Ama ilgisiz olma hünerini kazanacaksın. Bu bir teknik değil, bir hünerdir. Teknik öğrenilebilir, ama hüner öğrenilemez. Sadece oturup, onu hissetmek zorundasın. Bir teknik öğretilebilir, ama bir hüner öğretilemez. Sadece oturup hissetmek zorundasın. Bir gün, doğru zaman geldiğinde, sen sessizken birden nasıl olduğunu, nasıl ilgisizleşebildiğini anlayacaksın. Bir an için trafik oradaydı, ama sen ilgisizdin ve birden seninle zihnin arasındaki mesafe enginleşti. Zihnin, dünyanın diğer ucundaydı. Bu mesafe, senin o anda merkeze indiğini gösterir. Hüneri bir kez hissettin mi, o zaman her an her yerde merkeze doğru kayabilirsin. İçeri damlarsın ve hemen bir ilgisizlik, engin bir ilgisizlik etrafını sarar. Bu ilgisizlikte, zihnin sana dokunamaz. Zihnin efendisi olursun.

İlgisizlik, efendi olmanın yoludur. Zihin böyle kontrol altına alınır. O zaman ne mi olur? Merkeze ulaştıysan, zihnin kargaşası yok olur. Bu kargaşa sadece senin dış sınırda olmandan kaynaklanıyor. Gerçekte kargaşa zihin değildir. Zihin artı dış sınırda sen, kargaşadır. İçe dönersen, zamanla zihninin kargaşadan kurtulduğunu görürsün. Her şey yatışır, her şey hizaya girer. Belirli bir düzen meydana gelir.

Zihin, saf bir kristale dönüşür.

Bütün karışıklıklar, kargaşalar, akımlar arası çaprazlama gidiş gelişler, hepsi yatışır. Tüm bu kargaşaların sırf sen dış sınır çizgisinde olduğun için meydana geldiğini anlamak çor zordur. Ve sen, tüm bilgeliğinle, dış sınır çizgisinde kalarak kargaşayı çözmeye kalkarsın.

Birçok kez şu küçük hikâyeyi anlatmışımdır: Buda, öğle vakti bir yolda gidiyormuş ve hava çok sıcak olduğundan susamış. Müridi

Ananda'ya dönüp, "Sen geri git. İki üç mil geride küçük bir dereye rastlamıştık. Oradan bana biraz su getir." demiş. Buda bir ağacın altında dinlenirken, Ananda dereye gitmiş. Ama işi çok zormuş, çünkü tam dereye yaklaşmışken, dereden birkaç öküz arabası geçmiş. Dere çok sığ ve küçükmüş. İçinden geçen öküz arabaları yüzünden de kirlenmiş. Aşağıya çöken bütün kirler su yüzüne çıkmış -eski kuru yapraklar ve her türlü kir varmış. Su içilecek gibi değilmiş. Ananda, senin yapacağın şeyi yapmış, dereye girmiş ve her şeyi dibe çöktürmeye çalışmış ki, su yine temiz olsun. Ama bu şekilde suyu daha fazla kirletmiş. Başka ne yapabilirmiş ki? Geri gelmiş ve "Su içilecek gibi değil, ama ileride bir nehir biliyorum. Oraya gidip, su alacağım." demiş. Ama Buda ısrar etmiş ve "Geri git. Ben o dereden su istiyorum." demiş. Buda ısrar edince, Ananda ne yapabilir? Gönülsüz de olsa tekrar geri dönmüş. Birden meseleyi kavramış, çünkü dereye vardığında kirin yarısının tekrar dibe çökmüş olduğunu görmüş. Hiç kimse kiri dibe çöktürmeye çalışmadan, kendiliğinden çökmüş. Böylece anlatılmak isteneni anlamış.

Sonra bir ağacın altına oturmuş ve derenin akışını seyretmiş, çünkü kirin yarısı henüz suyun üzerindeymiş; yüzeyde hâlâ birkaç kuru yaprak varmış. Beklemiş ve beklemiş ve hiçbir şey yapmamış. Kısa bir süre sona su kristal gibi berraklaşmış, ölü yapraklar gitmiş ve kirin tamamı dibe çökmüş. Koşarak ve dans ederek geri dönmüş. Buda'nın ayaklarının dibine çökmüş ve "Anladım." demiş. "Hayatım boyunca zihnimle yaptığım buydu. Artık bundan böyle sadece bir ağacın altına oturup, zihnimdeki akımın geçmesine ve olayları yatıştırmaya, bir düzen getirmeye çalışmayacağım."

Hiç kimse zihnine bir düzen getiremez. Düzenin getirilmesi kaos yaratır. İzleyip, bekleyebilir ve bu arada ilgisizce bakabilirsen,

olaylar kendiliğinden yatışacaktır.

Doğa, kaostan nefret eder. Doğa, düzeni sever. Doğada her şeyin bir düzeni olduğundan, kaos sadece geçici bir durum olabilir. Bunu anlayabiliyorsan, zihninle herhangi bir şey yapma. Bu çılgın zihni kendi başına bırak. Sadece izle. Ona hiç dikkat etme. Unutma ki, izlemek ve dikkatini vermek ilgi yaratır. Dikkatini verirsen, fazla ilgilenmiş olursun. Sadece izlersen, ilgisizleşirsin.

Buda bunu ***Upeksha,*** ilgisizlik -mutlak ve tamamen ilgisizlik, diye adlandırır. Sadece kıyısında oturarak, nehir akar ve olaylar yatışır, kir dibe çöker ve kuru yapraklar uçar gider. Birden dere kristal gibi berraklaşır.

Patanjali bu nedenle der ki: Zihin faaliyetleri kontrol altındaysa, zihin saf kristale dönüşür. Ve zihin kristale dönüştüğünde, içinden üç şey yansır: Nesne, özne ve bu ikisi arasındaki ilişki.

Zihin tamamen berraklaştığında, bir düzene girdiğinde, artık kargaşa yoktur, olaylar yatışmıştır ve bu üç şey yansımıştır. İşte o zaman zihin bir ayna haline gelir, üç boyutlu bir ayna. Aynadan dış dünya, nesnelerin dünyası yansır. İç dünya, öznellik, bilinç dünyası yansır. İkisi arasındaki ilişki, kavrayış yansır, hem de çarpıtılmadan.

Çarpıtmalar, zihnine çok fazla karıştığın için meydana gelirler. Öyleyse çarpıtma nedir? Zihin, basit bir mekanizmadır, tıpkı gözler gibi. Gözlerini kullanarak bakarsın ve dünya yansır. Ama gözlerin sadece tek bir boyutu vardır: Onlar sadece dünyayı yansıtabilir, seni değil. Zihin ise üç boyutlu bir fenomendir, çok derindir. Her şeyi yansıtır, hem de çarpıtmadan. Aslında genelde çarpıtır. Ne zaman bir nesne görsen ve zihnine karşı ilgisiz değilsen, o nesne çarpıtılır.

Başka bir şey görürsün. İçine algını, fikirlerini karıştırırsın. Görüşün katışıksız olmaz. Fikirlerinle bakarsın ve fikirlerini üzerine yansıtırsın.

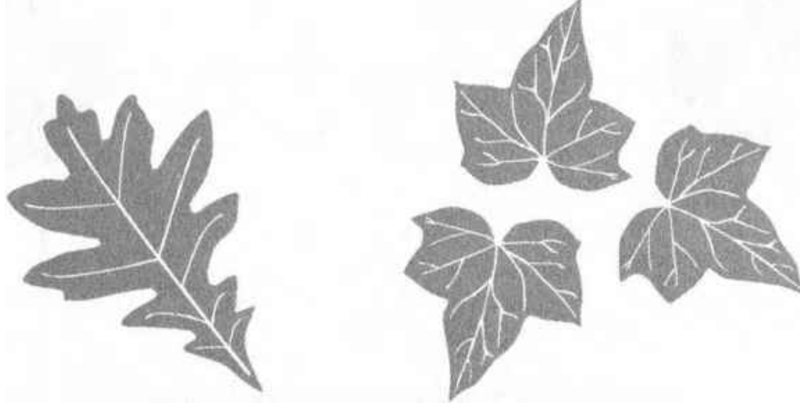
Bir Afrika kabilesinde doğmuşsan, ince değil, kalın dudakların güzel olduğunu düşünürsün. Birçok Afrika kabilesinde dudaklar gittikçe daha kalın hale getirilir. Özellikle kadınlar, dudaklarını daha kalın hale getirmek için araçlar icat ederler, çünkü kalın dudakların daha güzel olduğu düşünürler; fikir budur. Tüm kabile tarihi boyunca bu düşüncede olmuşlardır. İnce dudaklarla doğan bir kız çocuğu kendini değersiz hisseder.

Hindistan'da ise ince dudaklar sevilir. Dudakların biraz daha kalınsa, çirkin olduğun düşünülür. Ve bu fikirler zihnine yerleşir ve öylesine derinlere kök salar ki, görüşünü çarpıtırlar. Ne ince dudaklar, ne de kalın dudaklar güzeldir ya da çirkindir. Güzel ve çirkin aslında birer çarpıtmadır. Onlar senin fikirlerindir ve sen onları gerçekliğin içine karıştırırsın.

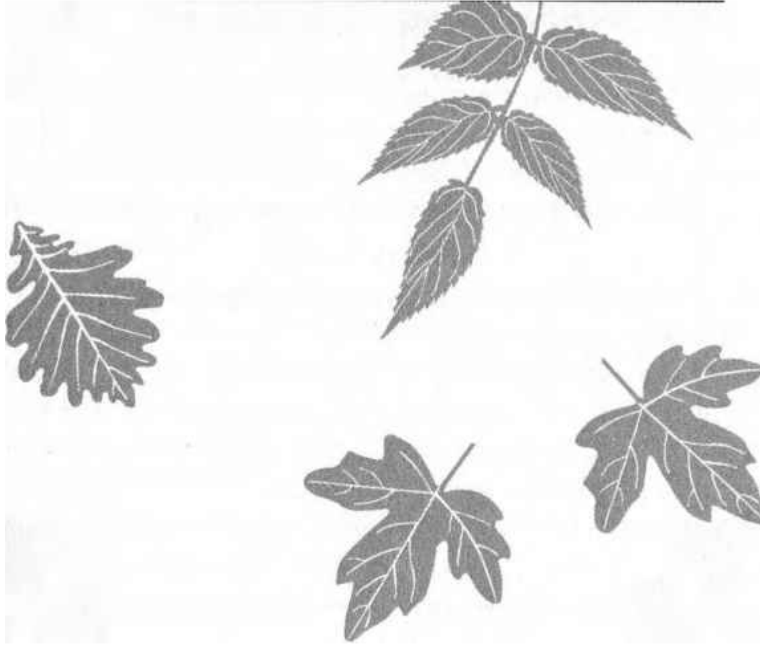
Nesnelerin dünyasında, gerçeklikte, hiçbir şey daha değerli veya daha değersiz değildir. Biçilen değer, zihin tarafından, senin tarafından yaratılır. Hiçbir şey güzel değildir, hiçbir şey çirkin değildir. Nesneler oldukları gibidir. Onlar böyle olmakla var olurlar. Ama sen yüzeyde olup, fikirlerini katar ve 'Benim güzellik hakkındaki fikrim bu; benim gerçek hakkındaki fikrim bu.' demeye başlarsan -işte o zaman her şey çarpıtılır.

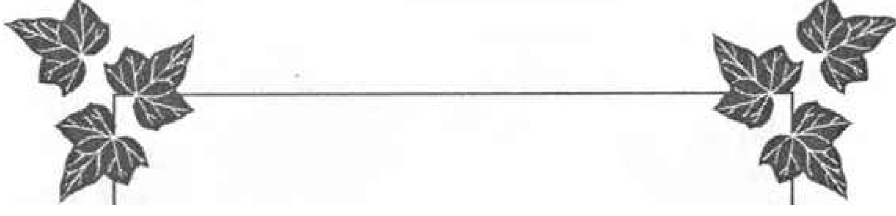
Merkeze indiğinde ve zihnini tamamen tek başına bırakıp, merkezden zihnini seyrettiğinde, artık onunla özdeşleşmemişsindir. Yavaş yavaş bütün fikirler yok olur. Zihin kristal gibi berraklaşır.

Ayna, zihnin üç boyutlu aynası bütünü yansıtır: Nesneyi, özneyi ve kavrayışı, yani kavrayanı, kavrayışı ve kavrananı.



VIII. BÖLÜM - SAF BAKIŞ





Bilinç, zihin tarafından bastırılırsa, gerçeklik de zihin tarafından bastırılacaktır.

Yorum bir engeldir.

Yorum yaptın mı, gerçeklik kaybolur. Yorumsuz baktın mı, gerçeklik oradadır.

Bilinmeyeni, içindeki bilinmeyenle öğrenmeye çalışırsan, o zaman açığa vurma vardır.

Gül, kendini sadece sevgiye açar.



Zihin, hafızadır; bilgisayar gibidir. Tam söylemek gerekirse, biyolojik bir bilgisayardır. Denenmiş olan ve bilinen her şeyi toplar. Zihin, birçok yaşam ve milyonlarca deneyim sayesinde anı toplar. Engin bir fenomendir. İçinde milyonlarca anı kayıtlıdır. Büyük bir depodur.

Tüm geçmiş yaşamların onda saklıdır. Bilim adamları, tek bir anda bile binlerce anının sürekli olarak toplandığını söylerler - sen bilmeden zihnin çalışmaya devam eder. Sen uyurken bile anılar oluşturulur. Sen uyurken bile... birileri ağlar, gözyaşı döker, senin duyuların çalışır ve deneyim toplar. Onları sabah belki tekrar aklına getiremezsin, çünkü bilinçli değildin, ama derin bir hipnozda geri çağrılabilirler. Derin bir hipnozda bilerek ya da bilmeyerek tecrübe edilmiş her şey geri çağrılabilir -geçmiş yaşamların da dahil. Zihnin genişliği gerçekten engindir. Onları kullanabilirsen, bu anılar iyidir, ama onlar seni kullanmaya başladığında, tehlikelidirler.

Saf zihin, kendi anılarının efendisi olan zihindir. Saflığı bozulmuş zihin, anılarından sürekli olarak etkilenen zihindir. Bir gerçeğe bakıyorsan, onu yorumlamadan bakarsın. O zaman bilincin doğrudan gerçeklikle temastadır. Ya da zihnin aracılığıyla, yorumlar aracılığıyla bakabilirsin. O zaman gerçeklikle temasta değilsindir. Zihin, bir araç olarak iyidir, ama zihin bir takıntı haline gelir ve bilinç, zihin tarafından bastırılırsa, gerçeklik de zihin tarafından bastırılacaktır. O zaman bir ***maya***'da yaşarsın, illüzyonda yaşarsın.

Bir gerçek gördüğünde, onu doğrudan görüyorsan, hemen, zihnin olmadan ve hafızan işe karışmadan görüyorsan, ancak o zaman bir gerçektir. Aksi takdirde bir yorum olur. Ve bütün yorumlar sahtedir, çünkü bütün yorumlar geçmişteki deneyimlerin tarafından yüklenmiştir. Sadece geçmişteki deneyimlerine uygun şeyleri görürsün. Geçmişteki deneyimlerine uygun olmayan şeyleri görmezsin ve hepsi sadece geçmişteki deneyimlerin değildir. Hayat, geçmişteki deneyimlerinden çok daha büyüktür. Zihin ne kadar büyük olursa olsun, varoluşun tamamına baktığında onun sadece çelimsiz bir parçasıdır -küçücük bir parçası. Bilinen çok azdır; bilinmeyen engin ve sonsuzdur. Bilinmeyeni, bilinen aracılığıyla öğrenmeye çalışırsan, asıl meseleyi kaçırırsın. Saflığı bozan budur. Bilinmeyeni, içindeki bilinmeyenle öğrenmeye çalışırsan, o zaman açığa vurma vardır.

Geçmişteki deneyimlerine uymadığı için, Tanrı'ya inanamazsın. Daima bir marketin içinde yaşadığın ve sadece marketin, hesaplayıcı zihnin, ticari zihnin gerçekliğini bildiğin için, meditasyona inanamazsın. Kutlama hakkında hiçbir şey bilmiyorsun -saf, sade, hiçbir nedeni olmayan, nedensiz. Bir bilim adamının dünyasında yaşadıysan, kendiliğinden olan bir şey olduğuna inanamazsın, çünkü bilim adamı neden ve sonuç dünyasında yaşar. Ona göre her şeyin bir nedeni vardır; hiçbir şey kendiliğinden gelişmez. Bu yüzden bilim adamı kendiliğinden gelişen bir şey olduğunu duyduğunda -kendiliğinden diyorsak, hiçbir neden olmadan, birden ortaya çıkan demek istiyoruz- buna inanamaz. "Bu kesinlikle bir balık değil, bu bir yalan. Nehre geri at." diyecektir.

Ancak iç dünya üzerinde çalışanlar, nedensiz fenomenlerin olduğunu bilirler. Bunu sadece bilmekle kalmazlar, varoluşun

tamamının da nedensiz olduğunu bilirler. Bilimsel zihnin dünyasından farklı bir dünyadır, tamamen farklı.

Ne görürsen gör, daha onu görmeden yorumu başlamıştır. İnsanları sürekli seyrediyorum, onlarla konuşuyorum -onlara uymasa bile, söyleyecek hiçbir şeyleri olmasa bile, içten içe başlarını sallıyorlar, "Evet", "Doğru", diyorlar. Kendi tutumlarına uymadığında, "Hayır", yüzlerine yansıyor. Derinde bir yerlerde "Hayır, bu doğru değil." demeye başlamışlardır.

Hindular, dünyanın ***maya,*** aldatıcı olduğunu söylerler. Bunu söylediklerinde, buradaki dünyayı değil, içindeki dünyayı, yorumlarının bulunduğu dünyayı kastediyorlar. Gerçekliklerin dünyası gerçekdışı değil, ***brahma***'nın kendisidir. Üstün bir gerçekliktir. Ama senin zihninle ve hafızanla yarattığın ve içinde yaşadığın dünya, bir atmosfer gibi etrafını sarar... ve sen içinde hareket edersin. Nereye gidersen git, yanında götürürsün. Senin aurandır ve bu aurayı kullanarak dünyaya bakarsın. O zaman da her neye bakıyorsan, o bir gerçek değil, bir yorumdur.

Yorum engeldir. Yorum yap ve gerçeklik kaybolsun. Yorumsuz bak ve gerçeklik burada olsun; daima orada olmuştur. Gerçeklik her an buradadır. Aksi nasıl mümkün olabilir ki? Gerçeklik, gerçek olan demektir. Bir an için bile yerinden oynamamıştır. Sadece sen yorumlarınla yaşıyorsun ve kendi dünyanı yaratmışsın. Gerçeklik ortaktır, illüzyon sana özel.

Neden gerçekliğe zihninden bir şeyler katmaya devam ediyorsun? Çünkü gerçeklikten korkuyorsun. Derin bir gerçeklik korkusu var. Gerçeklikten hoşlanmıyor olabilirsin. Belki sana ve zihnine karşıdır. Çünkü gerçeklik doğaldır. Senin kim olduğun

gerçekliğin umurunda değil. Sen korkuyorsun; gerçeklik senin isteklerini yerine getirecek araç olmayabilir, öyleyse onu görmemek daha iyidir. Ne istiyorsan, onu görmeye devam et. Böylece birçok yaşam kaybettin -vaktini boşa geçirerek. Ve sen başkasını değil, kendini aldatıyorsun, çünkü yorumlarınla ve izdüşümlerinle gerçekliği değiştiremezsin. Sadece gereksiz yere acı çekersin. Orada bir kapı olduğunu düşünürsün, ama yoktur. Orada bir duvar vardır ve sen içinden geçmeye çalışırsın. İşte o zaman acı çekersin, o zaman şaşırırsın.

Gerçekliği görmediğin sürece, içinde bulunduğun hapisten çıkmak için kullanacağın kapıyı asla bulamazsın. Kapı vardır, ama kapı senin arzularına göre var olamaz. Kapı vardır; arzularından vazgeçtiğinde, onu görebilirsin. Sorun da budur zaten: Sen isteklerini yerine getirmeye devam ediyorsun, inanmaya ve yansıtmaya devam ediyorsun ve her seferinde bir inanç paramparça oluyor ve bir tasarı suya düşüyor.

Birçok kez olacaktır, çünkü hayallerin gerçeklik tarafından yerine getirilemez. Bir hayalin ne zaman paramparça olursa, bir gökkuşağı yıkılır, bir arzu ölür ve sen acı çekersin. Ama hemen yeni bir arzu, yeni bir arzu gökkuşağı yaratmaya başlarsın. Yine seninle gerçeklik arasında yeni bir gökkuşağı kurarsın.

Hiç kimse bir gökkuşağı köprüsü üzerinde yürüyemez. Aslında bir gökkuşağı yoktur. Bir köprü gibi görünür, ama bir köprü değildir. Gerçekte gökkuşağı yoktur, sadece görünür. Oraya gidersen, gökkuşağını bulamazsın. Hayale benzer bir fenomendir. Olgunluk, farkına varıp, "Artık yansımalar, yorumlar yok. Artık neyse onu görmeye hazırım." diyebilmektedir.

Mantığınla düşünüyor ve sürekli düşünmeye devam ediyorsan, mantık bir sınır haline gelir. Sonsuz değildir. Mantık sonsuz olamaz. Aslında mantık bütün sonsuzlukları reddeder. Mantık daima bir sınır içindedir. Ancak o zaman mantıklı kalabilir, çünkü sonsuzlukla birlikte mantıksızlıklar da başlar. Sonsuzlukla birlikte gizemli olanlar başlar; sonsuzlukla birlikte mucizevi olanlar başlar. Bunlarla birlikte Pandora'nın kutusu açılır. Bu yüzden mantık hiçbir zaman sonsuzluk hakkında konuşmaz. Mantık, her şeyin bir sonu vardır, tanımlanabilir, der. Her şey sınırlar içindedir, anlaşılabilirdir. Mantık, sonsuzluktan daima korkar. Engin bir karanlığa benzer. Mantık, içine girme düşüncesiyle ürperir. Mantık, kendini hep otoyolda tutar, hiçbir zaman vahşi ormana girmez. Otoyolda her şey güvenlidir ve nereye gittiğini bilirsin. Bir adım yana atıp, vahşi ormana girdin mi, artık nereye gittiğini bilmezsin. Mantık çok derin bir korkudur.

Bana sorarsan, mantık en büyük korkaktır. Cesur insanlar hep mantığın ötesine geçerler. Korkak insanlar, daima mantığın hapsinde kalırlar. Mantık, bir hapishanedir, çok güzel dekore edilmiştir, ama engin gökyüzü gibi değildir. Gökyüzünün hiç dekorasyonu yoktur, ama engindir. Özgürlüktür ve özgürlük kendi güzelliğine sahiptir; dekorasyona ihtiyacı yoktur. Gökyüzü kendi kendine yeter. Boyamak için boyacıya, dekorasyon için dekoratöre ihtiyacı yoktur. Güzelliği, enginliğinin ta kendisidir. Ama olağanüstü olduğu için enginlik aynı zamanda korkutucudur. Zihin, karşında hayrete düşer ve o kadar çelimsiz görünür ki. Ego, karşında paramparça olur ve bu yüzden mantıktan, tanımlamalardan oluşan çok güzel bir hapishane yaratır - her şey kusursuz, her şey bilinir, deneyimler bilinir- ve bilinmeyene kapılarını kapatır, kendine bir dünya, ayrı bir dünya, özel bir dünya

yaratır. Bu dünya bütüne ait değildir, kesilmiştir. Bütünle olan tüm ilişkiler kesilmiştir.

Mantığın hiç kimseyi asla tanrısallığa götürememesinin nedeni budur, çünkü mantık insancadır ve tanrısallıkla ilgili tüm köprülerini yıkmıştır. Tanrısallık vahşidir. Tanrısallık vahşidir; ***gizemlilik*** ve ***olağanüstülüktür.*** Çözülemeyen büyük bir gizemdir. Çözebileceğin bir bilmece değil, gizemdir. Doğası çözülmesine izin vermez. Mantıklı düşünmeye devam edersen, bir an gelir ki, mantığın sınırına ulaşırsın. Gitgide daha çok düşünmeye devam edersen, mantıklı düşünme derin düşünmeye, ***vichar***'a dönüşür.

Birinci adım mantıklı düşünmektir ve devam edersen, son adım derin düşünce olur. Bir filozof devam ederse, ilerlemeye devam eder ve hiçbir yerde bir engelle karşılaşmazsa, bir gün şair haline gelir, çünkü sınırı aştığında, aniden şiirsellikle karşılaşır. Şiir, derin düşünmektir; ***vichar'***dır.

Şöyle düşün: Mantıklı bir felsefeci bahçede oturuyor ve bir güle bakıyor. Onu yorumluyor. Onu sınıflandırıyor - ne cins bir gül olduğunu, nereden geldiğini, gülün fizyolojisini, gülün kimyasını biliyor: Mantıklı olan her şey hakkında düşünüyor. Sınıflandırıyor, tanımlıyor, üzerinde çalışıp duruyor -aslında güle hiç dokunmadan- etrafında dolaşıyor, dolaşıyor, etrafındaki çalıya vuruyor, ama gülü orada bırakıyor.

Çünkü mantığı güle dokunmasını engelliyor. Onu kesebilir, yazı masasına yerleştirebilir, sınıflandırabilir, etiketleyebilir -ama dokunamaz. Gül, mantığın kendisine dokunmasına izin vermeyecektir. Mantık istese bile, dokunamayacaktır. Mantığın kalbi yoktur, ama güle dokunabilen ancak kalptir. Mantık sadece bir kafa

işidir. Kafa, güle dokunamaz. Gül, kafanın gizemini çözmesine izin vermez, çünkü kafa tıpkı bir tecavüz gibidir. Gül kendini ancak sevgiye açar, tecavüze değil.

Bilim, tecavüzdür; şiirse sevgi. İnsan devam ederse, tıpkı Einstein gibi, o zaman filozof veya bilim adamı ya da mantıkçı şair haline gelir. Einstein, son günlerinde bir şair oldu. Eddington, son günlerinde bir şair oldu. Gizem hakkında konuşmaya başladılar. Mantığın sınırlarına ulaşmışlardı. Daima mantıklı kalan insanlar, mantıksal muhakemelerinin tam kapsamına ulaşamamış, iyice sonuna kadar gitmemiş insanlardır. Gerçek anlamda mantıklı değildirler. Gerçekten sonuna kadar gitmiş olsalardı, mantığın bittiği ve şiirselliğin başladığı noktaya erişmiş olurlardı.

Şair ne yapar? Derin düşünür. Bir çiçeğe bakar, ama onun üzerinde düşünmez. Aradaki fark budur, her ne kadar zor fark edilse bile. Mantıkçı, çiçek hakkında düşünür, şairse çiçeği düşünür, hakkında düşünmez. Ve "hakkında" çiçek değildir. Hakkında istediğin kadar konuşabilirsin, ama çiçek o değildir, mantıkçı çiçeğin etrafında dolanıp durur, ama şair doğrudan çiçeğin gerçekliğine yönelir. Şair için gül güldür' ün anlamı gül, güldür - "hakkında" değildir. İçine girer, çiçeğin içine. Hafızasını beraberinde götürmez. Zihnini bir kenara bırakır. Bu, doğrudan bir temastır.

Bu, aynı fenomenin daha yüksek bir aşamasıdır. Niteliği rafine edilmiştir, ama fenomen aynıdır.

Şair, çiçeği düşünür, hakkında değil, hemen ve doğrudan düşünür, ama hâlâ bölünme vardır. Şair, çiçekten ayrıdır. Şair, öznedir ve çiçek nesnedir. Çift yönlülük vardır. Çift yönlülük henüz aşılmamıştır: Şair, çiçek haline gelmemiş ve çiçek, şair haline

gelmemiştir. Gözlemci, henüz gözlenendir ve gözlenen henüz gözlemcidir. Gözlemci, henüz gözlenen olmamış; gözlenen henüz gözlemci olmamıştır. Çift yönlülük henüz var.

Şimdi artık gizemci gelir, çiçekle birlikte olan bilge gelir. Onun çiçek hakkında konuştuğunu, hatta düşündüğünü bile söyleyemezsin. Hayır, o sadece çiçekle birliktedir. Çiçeğin orada olmasına izin verir ve kendisinin de orada olmasına izin verir. O izin verme anında, birden bir bütünlük oluşur. Çiçek artık çiçek değildir ve gözlemci artık gözlemci değildir. Aniden enerjiler buluşur, birbirine karışır ve tek olur. Şimdi çift yönlülük aşılmıştır. Bilge, çiçeğin kim olduğunu ve gözleyenin kim olduğunu bilmez. Bilgeye, gizemciye sorduğunda, "Bilmiyorum. Belki de beni gözleyen çiçektir. Belki de ben çiçeği gözleyenimdir. Değişir." diyecektir. "Duruma bağlı. Kimi zaman ne ben varım, ne de çiçek. İkisi de kayboluyor. Sadece birleşik bir enerji kalıyor. Ben çiçek oluyorum ve çiçek de ben oluyor." Bu, ***nirvichara*** aşamasıdır, derin düşünme aşaması değil, varlık aşamasıdır.

Patanjali çok yavaş ilerler -çünkü çok hızlı ilerleyecek olsa, senin için anlaması zor olabilir. Her an daha da derinlere gitmektedir. Seni yavaş yavaş sonsuz denize doğru yönlendirir, adım adım. Birden olan aydınlanmaya inanmaz -aşamalı olmalıdır, çağrısı bu yüzden bu kadar çekicidir.

Patanjali, olağanüstü bir yardım olmuştur, hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Milyonlarca insan, Patanjali'nin yardımıyla bu dünyadan geçti, çünkü senin anlama seviyene göre ilerliyor, seninle birlikte ilerliyor. Senin anlama kapasiten yükseldikçe, daha da derinlere iniyor. Patanjali, müritlerini takip ediyor. Tilopa, müritlerinin

kendisini takip etmesini isterdi. Patanjali, sana geliyor. Tilopa, senin ona gelmeni isterdi. Ve Patanjali tabii ki elini tutuyor ve seni yavaş yavaş mümkün olan en yüksek zirveye çıkartıyor. Öyle bir zirve ki, vadine asla gelmeyeceği için Tilopa'nın sadece hakkında konuştuğu, ama seni hiçbir zaman götüremeyeceği bir zirve. Tilopa, kendi tepesinde oturup kalacak ve oradan bağırmaya devam edecektir. Aslında birçok kişinin kafasını karıştıracaktır, çünkü durmak bilmiyor. Tepesinde oturup, bağırmaya devam edecektir. "Bu mümkün! Hiçbir yolu, hiçbir yöntemi yoktur. Yeter ki gel. Sadece oluyor; sen yapmıyorsun." diye. Kafa karıştırıyor.

Hiçbir yöntem yoksa, insanların kafası karışır ve onun bağırmak yerine susmasını isterler. Şayet bir yol yoksa, vadiden nasıl zirveye çıkarsın ki? Saçmalık anlatıyorsundur. Halbuki Patanjali çok hassastır, çok aklı başındadır; adım adım ilerler, seni olduğun yerden alır, vadiye gelir, elini tutar ve "Adımlarını teker teker at." der.

Patanjali der ki: "Yolu vardır. Yöntemleri vardır." Ve o gerçekten çok, ama çok bilgedir. Zamanla, ama sadece en sonunda seni yoldan vazgeçmeye, yöntemden vazgeçmeye -ki onlar aslında yoktur- ikna edecektir, ama iyice sonunda, zirvede, oraya ulaştığında ve Patanjali bile seni terk ettiğinde, hiçbir sorun olmadığına, tek başına oraya ulaşabileceğine inandıracaktır. Son anda artık hissizleşecektir. Ancak o ana kadar hassastır. Ve bütün yol boyunca o kadar hassas davranmıştır ki, hissizleştiğinde bile çekici olacaktır, hassas görünecektir. Çünkü Patanjali gibi bir adam saçmalıklar anlatamaz. O güvenilirdir.

Zamanla meditasyon nesnesi gitgide daha zor fark edilir hale gelmelidir. Örneğin bir kaya üzerinde meditasyon yapabilir ya da bir

çiçek üzerinde meditasyon yapabilir veya bir çiçeğin kokusu ya da bir aracı üzerinde meditasyon yapabilirsin. Ve yavaş yavaş nesneler zor fark edilir hale gelir. Örneğin ***Aum*** sesi üzerinde meditasyon yapabilirsin. Birinci meditasyon aşaması, bu sesi, etrafında yankılanacak kadar yüksek sesle söylemektir. Etrafında sesten bir tapınak haline gelir: ***Aum, Aum, Aum.*** Etrafında her yerde titreşimler yaratırsın -kaba titreşimler, ilk adım. Sonra ağzını kapatırsın. Artık sesle söylemezsin. İçinden söylersin: ***Aum, Aum, Aum.*** Dudaklarının kıpırdamasına izin verilmez, hatta dilinin bile. Dilini ve dudaklarını kullanmadan söylersin ***Aum'u.*** Şimdi içsel bir ***Aum*** atmosferi, içsel bir ***Aum*** iklimi yaratıyorsun. Nesne, zor fark edilir hale gelmiştir. Sonra da üçüncü adım: Artık ezberden bile okumazsın, sadece dinlersin. Konumunu değiştirirsin -yapanken, pasif bir dinleyici haline gelirsin. Üçüncü aşamada ***Aum'u*** içinden bile söylemezsin. Sadece oturur ve sesi dinlersin. Duyarsın, çünkü oradadır. Sen sessiz değilsin, o yüzden duyamıyorsun.

Aum, insan dilinde bir ses değildir. Hiçbir anlamı yoktur. Bu nedenle Hindular tarafından normal alfabetik sırayla yazılmaz. Hayır, onu ayırmak için ona alfabenin bir parçası olmayan ayrı bir şekil vermişlerdir. Tek başına vardır, ayrıdır ve hiçbir anlamı yoktur. İnsan dilinde bir sözcük değildir. Varoluşun kendisinin sesidir. Sessizlerin sesi, sessizliğin sesidir. Her şey sessizleştiğinde duyulur. Sen de dinleyici olursun. Devam eder ve gittikçe daha zor fark edilir hale gelir. Ve dördüncü aşamada artık her şeyi unutursun: Yapanı, dinleyeni ve sesi -her şeyi. Dördüncü aşamada artık hiçbir şey yoktur.

Zen'in on öküz gütme resmini görmüşsündür. Birinci resimde, adam öküzünü arar. Öküzü, vahşi ormanda bir yerlere gitmiştir, ne

bir işaret, ne bir ayak izi olmadan. Etrafa bakınca sadece ağaçlar, ağaçlar ve yine ağaçlar görür, ikinci resimde daha mutlu görünür - ayak izlerini bulmuştur. Üçüncü resimde biraz şaşırmış görünür -öküzünün gerisi bir ağacın yakınında belirmiştir, ama ayırt edilmesi zordur. Orman vahşi ve sıktır. Belki öküzünün gerisini gördüğünü sadece hayal etmiştir. Belki sadece ağacın bir parçasıdır, o da öyle olduğunu tasarlıyordur. Sonra, dördüncü resimde hayvanın kuyruğunu yakalamıştır. Beşinci resimde öküzü kamçısıyla kontrol etmektedir; öküz artık onun kontrolündedir. Altıncı resimde öküzün üzerine binmiştir. Yedinci resimde öküzün üzerinde elinde kavalı, şarkı söyleyerek eve gelir. Yedinci resimde öküz ahırındadır, adam evdedir, mutludur; öküz bulunmuştur. Sekizinci resimde hiçbir şey yoktur; öküz bulunmuştur. Öküz ve onu arayan adam, arayan ve aranan, ikisi de kaybolmuştur. Arama bitmiştir.

Eski çağlarda sekiz resim bunlardı, komple bir setti. Boşalmışlık, en son olanıdır. Sonra büyük bir usta, iki tane resim daha ekledi bunlara. Dokuzuncu resimde adam tekrar geri dönmüştür, yine oradadır. Ve onuncu resimde sadece adam geri dönmekle kalmamış, markete gidip bir şeyler satın almış ve sadece bir şeyler almakla kalmamış, elinde bir şişe şarap tutmaktadır. Bu gerçekten çok güzeldir. Bu eksiksizdir. Boşalmışlıkla biterse, bir şeyler tamamlanmamış kalır. Adam tekrar geri dönmüştür ve sadece geri dönmekle kalmamış, markete gitmiştir. Sadece markete gitmekle kalmamış, bir şişe şarap satın almıştır.

Bütün, gittikçe daha zor fark edilir hale gelir. Her şeyin mükemmel olduğunu hissettiğin bir an gelir, en zor fark edilen an. Her şey boşalır ve orada hiçbir resim olmaz; arayan ve aranan kaybolmuştur. Ama bu gerçek son değildir. Hâlâ zor fark edilen bir

şey vardır. Adam, tamamen değişmiş bir şekilde dünyaya geri döner. Artık o eski adam değildir; tekrar doğmuştur. Tekrar doğduğunda, dünya da aynı dünya değildir. Şarap artık şarap değil, zehir artık zehir değil, market artık market değildir. Artık her şey kabul edilir. Çok güzeldir. Adam artık kutlamaktadır. Sembolü budur: Şarap.

Arama gittikçe daha zor fark edilir hale gelir ve bilinç de o denli güçlenir. Ve bir an gelir, bilinç öyle güçlenir ki, dünyada sıradan bir varlık gibi, korkusuzca yaşarsın.

Soru:

Sevgi hakkında ve sevgi üzerine meditasyon yapmanın ne kadar iyi olduğu hakkında konuşuyorsun, ama korku benim gerçekliğime çok daha yakındır. Bizimle korku hakkında konuşup, korkuya karşı nasıl bir tutum içinde olmamız gerektiğini anlatır mısın?

Birincisi: Sevgi, korkunun diğer yüzüdür. Âşık olduğunda, korku yok olur. Âşık değilsen, korku artar, olağanüstü bir korku. Sadece âşıklar korkusuzdur. Sadece derin bir sevgi anında korku yoktur. Derin bir sevgi anında, varoluş bir yuva haline gelir -yabancı değilsin, dışarlıklı değilsin, kabul edilmişsindir. Tek bir insan tarafından bile kabul edilmişsen, derinlerde bir yerde bir şey açılır -en içteki varlıkta çiçek misali bir şey açılır. Biri tarafından kabul edilmişsindir, değerlisindir; yararsız değilsindir. Bir önemin var, bir anlamın. Hayatında aşk yoksa, korkarsın. O zaman her yerde korku olur, çünkü her yerde düşmanların vardır; dostların yoktur ve varoluşun tamamı sana yabancı gelir. Tesadüfi görünürsün, kök salmamış, evde değilmiş gibi. Tek bir insan bile sana böylesine derin

bir evde olmuşluk hissi verebilirken, bir insan duaya erişirse ne düşünmeli?

Dua, en yüce sevgidir; bütüne duyulan sevgidir. Sevmemiş olanlar, duaya erişemezler. Sevgi ilk adımdır ve dua son adım. Dua, bütünü seviyorsun ve bütün de seni seviyor demektir. Tek bir birey bile içinde bu kadar çiçek açtırabiliyorsa, bütün seni Seviyormuş gibi hissettiğinde ne olurdu acaba? Dua, Tanrı'yı sevmen ve Tanrı'nın da seni sevmesidir. Hayatında sevgi ve dua yoksa, sadece Korku vardır.

Dolayısıyla korku aslında sevgi eksikliğidir. Korku senin için bir sorun yaratıyorsa, bu bana yanlış tarafa baktığını gösterir. Asıl sorun sevgi olmalıydı, korku değil. Sorun korkuysa, sevgiyi aramalısın demektir. Sorun korkuysa, asıl sorun birilerini daha çok sevmen olmalıdır ki, birileri de seni daha çok sevebilsin. Sevgiye daha açık olmalısın.

Ama sorun da bu zaten: Korkuyorsan, kapalısındır. Öyle çok korkarsın ki, bir insana doğru adım atmaktan çekinirsin. Yalnız kalmak istersin. Yanında biri olduğunda kendini gergin hissedersin, çünkü diğeri sana bir düşman gibi görünür. Ve korkuyu saplantı haline getirdiysen, bu tam bir kısırdöngüdür. Sevgi yokluğu, içinde korku yaratır ve korkudan dolayı kapanırsın. Penceresi olmayan hücre haline gelirsin. Korkuyorsan, pencereden herhangi biri girebilir ve düşmanlar her yerdedir. Kapıyı açmaktan korkarsın, çünkü kapıyı açtığında her şey mümkündür. O yüzden sevgi kapını çalsa dahi, güvenmezsin.

Korkuya derinden kök salmış bir erkek veya kadın, daima âşık olmaktan korkar, çünkü kalbinin kapıları açılacaktır ve diğeri girecektir ve diğeri düşmandır. Sartre der ki: "Diğeri cehennemdir."

Âşıklar ise başka bir gerçeklikle karşılaşmışlardır: Onlara göre diğeri cennettir, cennetin ta kendisidir. Sartre muhtemelen derinlere kök salmış bir korku, ıstırap, endişe içinde yaşıyordu. Ve Sartre Batı'da çok, ama çok etkili bir insan haline gelmiştir. Aslında bir hastalık, tehlikeli bir hastalık gibi ondan kaçınmak gerekirdi. Ama insanları çekiyordur, çünkü ne söylüyorsa, birçok insan kendi hayatında da aynı şeyleri hissetmektedir. Onun çekiciliği budur. Depresyon, üzüntü, ıstırap, korku: Sartre'nin konuları bunlardır, varoluşçuluk hareketinin tamamının konuları bunlardır. İnsanlar da bunların kendi sorunları olduğunu hissetmektedirler. Ben de sevgi hakkında konuştuğumda, tabii ki bunun senin sorunun olmadığını hissediyorsun; senin sorunun korkudur. Bense sana sorunun korku değil, sevgi olduğunu anlatmaya çalışıyorum.

Şunun gibi bir şeydir: Ev karanlıktır ve ben ışık hakkında konuşuyorum ve sen diyorsun ki: "Işık hakkında konuşmaya devam ediyorsun. Karanlık hakkında konuşsan daha iyi edersin, çünkü sorunumuz karanlık. Ev kapkaranlık. Bizim sorunumuz ışık değil." İyi ama ne dediğini anlıyor musun? Sorunun karanlıksa, karanlık hakkında konuşmak bir işe yaramayacaktır. Sorunun karanlıksa, doğrudan karanlık üzerinden hiçbir şey yapılamaz. Onu dışarı atamazsın, dışarı itemezsin, giysi gibi üstünden çıkartamazsın. Karanlık bir yokluktur. Onun hakkında doğrudan bir şey yapamazsın. Herhangi bir şey yapmak zorundaysan, ışıkla bir şey yapmalısın, karanlıkla değil.

Dikkatini daha çok ışığın üzerinde topla -nasıl ışık bulabilirim, nasıl ışık yaratabilirim, evde nasıl bir mum yakabilirim diye. Birden karanlığın artık orada olmadığını göreceksin.

Unutma ki, sorun sevgidir, asla korku değil. Yanlış tarafa bakıyorsun. Ve birçok kez yanlış tarafa bakabilir ve sorununa çözüm bulamayabilirsin. Asla unutma ki, yokluk sorun haline getirilmemelidir, çünkü onun hakkında hiçbir şey yapamazsın. Sadece var olan sorun haline getirilmelidir, çünkü o zaman bir şeyler yapılabilir ve sorun çözülebilir.

Korku duyuyorsan, sorun sevgidir. Daha sevgi dolu ol. Diğerine doğru birkaç adım at. Herkes korku içindedir, sadece sen değil. Sen, birilerinin sana gelip, seni sevmesini bekliyorsun. Sonsuza kadar bekleyebilirsin, çünkü diğeri de korkuyordur. Ve korkan insanlar, bir şey hakkında kesin olarak korkuya kapılıyorlar, o da reddedilme korkusudur.

Gelip senin kapını çaldığımda, beni reddetmen olasıdır. Bu reddediliş bir yara haline gelecektir, öyleyse gitmemek en iyisidir. Yalnız kalmak en iyisidir. Tek başına hareket etmek, diğeriyle ilgilenmemek daha iyidir, çünkü diğeri seni reddedebilir. Yakınlaşıp, sevgiye doğru bir adım attığında, diğerinin seni kabul mu edeceği, yoksa ret mi edeceğine dair korku başlar. Seni reddetme olasılığı her zaman vardır.

Bu yüzden kadınlar hiçbir zaman ilk adımı atmazlar. Onlar daha çok korkuyorlardır. Daima erkeğin ilk adımı atmasını beklerler - o gelmelidir. Her zaman için reddedilme veya kabul edilme olasılığını beraberlerinde taşırlar. Bu olasılığı diğerine bırakmazlar, çünkü erkekten daha çok korkuyorlardır. Böylece birçok kadın hayatı boyunca bekler. Kimse kapılarını çalmaz, çünkü korkan insan bir şekilde kendini öyle kapatır ki, insanları iter. Yakınına geldiğinde korkan insan etrafına öyle titreşimler yayar ki, yaklaşan herkes itilir.

Korkan insan hareket etmeye başlar ve hareketlerinde bile korku vardır.

Bir kadınla konuşursun -bir şekilde ona karşı sevgi besler ve ondan etkilenirsen, ona daha yakın olmak istersin. Yakınında durup, onunla konuşmak istersin. Ama bedenine dikkat et, çünkü bedenin de kendi dili vardır. Kadın, bilmeyerek geriye doğru eğilecek ya da bir adım geri atacaktır. Sen yaklaşırsın, daha da yakınına gelirsin, ama o bir adım geri atar. Geri adım atma fırsatı yoksa, arkasında bir duvar varsa, duvara yaslanacaktır. Öne doğru yaslanmayarak, sana "Git!" diyecektir. "Bana yaklaşma."

İnsanları otururken, yürürken seyret. Herkesi iten insanlar vardır. Biri yaklaştığında, korkarlar. Korku da tıpkı sevgi gibi bir enerjidir, ama negatif bir enerji. İçinde sevgi besleyen insan, pozitif enerjiyle dolup taşar. Ona yaklaştığında, sanki bir mıknatıs seni çekiyormuş gibi, bu insanın yanında olmak istersin.

Korku senin için bir sorunsa, kişiliğin hakkında düşün, onu izle. Kapılarını sevgiye kapatmışsındır, hepsi bu. Bu kapıları aç. Tabii ki daima reddedilme olasılığın vardır. Neden korkasın ki? Diğeri ancak 'Hayır' diyebilir. Yüzde elli 'Hayır' deme olasılığı vardır, ama sen sadece yüzde elli olasılık yüzünden yüzde yüz sevgisizliği seçiyorsun.

Böyle bir olasılık vardır, ama neden korkasın ki? O kadar çok insan var ki. Biri 'Hayır' derse, bunu bir incinme, bir yara kabul etme. Sadece kabul et ki, sevgi gerçekleşmemiştir. Sadece kabul et -diğeri kendini seninle ilerleyebilecekmiş gibi hissetmemiştir. Birbirinize uygun değilsinizdir. Farklı insanlarsınız. Sana aslında gerçek anlamda 'Hayır' dememiştir; kişisel değildir. Sen sadece uygun

değilsin, öyleyse yoluna devam et. Bu kişinin sana 'Hayır' demesi bir bakıma iyi olmuştur, çünkü biriyle uygun değilsen ve bu kişi sana 'Evet' derse, bu, başın gerçekten belada demektir. Bilemezsin ki -belki diğeri seni hayat boyu bir beladan kurtarmıştır! Ona teşekkür et ve yoluna devam et, çünkü herkes herkese uygun olmayabilir.

Her birey öylesine eşsizdir ki, aslında sana uygun olanı bulmak çok zordur. Daha iyi bir dünyada, belki gelecekte bir gün, insanlar daha hareketli olurlar ve gidip, kendileri için doğru kadını veya doğru erkeği bulabilirler. Hata yapmaktan korkma, çünkü hata yapmaktan korkarsan, hareket edemezsin ve hayatı kaçırırsın. Hata yapmak, hiçbir şey yapmamaktan iyidir. Reddedilmek, tek başına kalmaktan, korkmaktan ve inisiyatifi ele almamaktan iyidir; çünkü reddedilme, kabul edilme olasılığını da barındırır; kabul edilmenin diğer yüzüdür.

Biri seni reddediyorsa, biri kabul edecektir. Sadece yoluna devam edip, doğru insanı bulmak zorundasın. Doğru insanlar karşılaştığında, bir şeyler 'klik' eder. Onlar birbirleri için yaratılmıştır. Birbirlerine uygundurlar. Tabii bu, hiç anlaşmazlıklar olmayacak, kızgınlık anları ve kavga anları olmayacak anlamına gelmez. Hayır. Sevgi canlıysa, anlaşmazlıklar da olacaktır. Kızgınlık anları da olacaktır. Bu, sevginin canlı bir fenomen olduğunu gösterir sadece. Kimi zaman üzüntü de olacaktır... Çünkü mutluluk nerdeyse, üzüntü de yanı başında olacaktır.

Sadece evlilikte üzüntü yoktur, çünkü mutluluk da yoktur. Taraflardan biri sadece müsamaha gösterir -bir anlaşmadır evlilik, idare edilen bir fenomendir. Gerçekten hayata atıldığında, öfke de olacaktır. Ama bir kişiyi seviyorsan, öfkeyi de kabul ediyorsundur. Bir

kişiyi seviyorsan, onun üzüntüsünü de kabul ediyorsundur. Bazen, sadece tekrar yaklaşmak için uzaklaşırsın. Aslında burada derin bir mekanizma vardır: Âşıklar, tekrar âşık olmak için kavga ederler ki, her seferinde yeniden küçük bir balayı yaşayabilsinler.

Sevgiden korkma. Korkman gereken tek şey var, o da korkunun kendisidir. Korkudan kork ve asla başka bir şeyden korkma, çünkü korku seni kötürüm eder. Zehirlidir, intiharla eşanlamlıdır. İlerle! Sıçra ve kurtul! Ne yapmak istiyorsan, onu yap, ama korkunun yerleşmesine izin verme, çünkü bu, olumsuz bir durumdur. Ve sevgiyi kaybedersen...

Benim için sevgi büyük bir sorun değildir, çünkü senden daha ileriye bakıyorum. Sevgiyi kaybedersen, duayı kaybedersin ve benim için asıl sorun budur. Senin için henüz bir sorun olmayabilir, çünkü sorunun korkuysa, sevgi henüz sorunun haline gelmemiştir ki, böyle bir durumda duayı nasıl düşünebilesin? Ama ben, hayatın tamamını görüyorum, nasıl hareket ettiğini görüyorum. Sevgiyi kaybedersen, asla dua edemezsin, çünkü dua kozmik sevgidir. Sevgiyi es geçip, duaya ulaşamazsın. Birçok insan bunu denemiştir, ama şimdi manastırlarında ölü gibi yaşıyorlar. Tüm dünyada birçok insan bunu denemiştir. Korkudan dolayı, sevgiden tamamen kaçınmaya çalıştılar. Korkularından doğrudan duaya giden bir kestirme bulmaya çalıştılar.

Yüzyıllar boyunca keşişlerin yapmaya çalıştığı budur. Hıristiyanlar ve Hindular ve Budistler - Bütün keşişler bunu yapmıştır. Sevgiyi tamamen es geçmeye çalıştılar. Ama onların duaları sahte olacaktır. Dualarında hayat olmayacaktır. Duaları hiçbir yerden

duyulmayacaktır ve evren onların dualarına cevap vermeyecektir. Onlar sadece evrenin tamamını aldatmaya çalışıyorlar.

Hayır, insanın mutlaka sevgiden geçmesi gerekir. Korkudan çıkıp, sevgiye geç. Sonra sevgiden de çıkıp, duaya geçeceksin ki, duadan korkusuzluk doğar. Sevgisiz, korku; sevgiyle korkusuzluk doğacaktır ve nihai korkusuzluk duanın içinde gizlidir, çünkü o zaman ölüm bile bir korku olmaktan çıkacaktır, çünkü ölüm bile olmayacaktır. Varoluşunla öylesine ahenk içindeyken korku nasıl var olabilir ki?

Bu nedenle lütfen korkuyu saplantı haline getirme. Sıçra ve sevgiye doğru ilerle. Kimse seninle ilgilenmiyor diye de bekleme. Beklersen, beklemeye devam edersin. Benim gözlemim şu ki, sevgiyi es geçemezsin; aksi takdirde, intihar etmiş olursun. Ama beklersen, sevgi seni es geçebilir. Hareket et! Sevgi, tutku haline gelmelidir. Tutkulu, diri, canlı olmalıdır. Ancak o zaman birilerini kendine doğru çekebilirsin. Ölüysen, kimin umurunda olursun ki? Ölüysen, insanlar seni başlarından savmak isteyeceklerdir. Ölüysen, can sıkıcı bir fenomen, bir can sıkıntısı haline gelirsin. Etrafına öyle can sıkıntısı kirliliği yayarsın ki, sana rastlayan herkes, bunun bir talihsizlik olduğunu hissedecektir.

Sevgi dolu, canlı, korkusuz ol -ve ilerle. Korkmazsan, hayatın sana vereceği çok şeyi vardır. Sevgininse sana hayattan bile daha fazla vereceği vardır, çünkü sevgi hayatın merkezidir ve bu merkezden diğer kıyıya geçebilirsin.

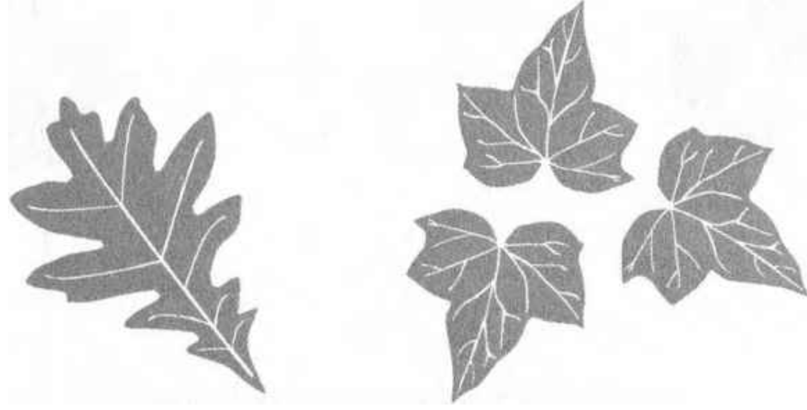
Ben bunlara üç adım diyorum: Hayat, sevgi ve ışık. Hayat zaten vardır. Sevgiyi kazanmak zorundasın. Sana verilmediği için eksikliğini hissedebilirsin; birinin sevgiyi yaratması gerekir. Hayat,

sana verilen bir fenomendir; zaten hayattasın. Doğal evrim burada biter. Sevgiyi sen bulmak zorundasın. Tabii ki bunun da tehlikeleri, riskleri vardır, ama bunları hepsi sevgiyi çok güzel hale getirir.

Sevgiyi bulmak zorundasın. Ancak sevgiyi bulduğunda, ışığı da bulabilirsin. O zaman dua meydana gelir. Aslında derinden seven insanlar, âşıklar bilinçsizce yavaş yavaş duaya doğru ilerlemeye başlarlar. Çünkü sevginin en yüce anları, duanın en alttaki anlarıdır. Sınırın hemen yanı başında dua bekler.

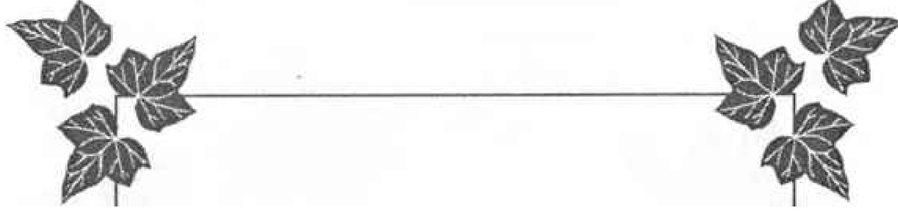
Birçok âşığa bu olmuştur. Ama derinden severken aniden duaya başlayan âşıklar çok enderdir. Yan yana sessizce otururken, birbirlerinin ellerini tutarken veya kumsalda yan yana yatarken birden karşı konulmaz bir istek duymuşlardır, öteye geçmek için karşı konulmaz bir istek.

İşte bu yüzden korkuya çok fazla önem verme, çünkü bu tehlikelidir. Korkuya çok fazla önem verirsen, onu beslersin ve korku büyür. Korkuya sırtını dön ve sevgiye doğru ilerle.



IX. BÖLÜM - SAMADHİ TEKRAR DOĞUM DÖNGÜSÜNDEN KURTULUŞ



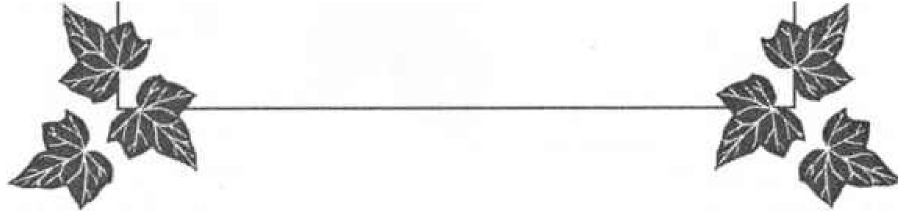


Nesneyle birlikte mutsuzluk var olur; arzuyla, mutsuz zihin.

Zihin tamamen gittiğinde, tinsel ışık şafağı atar ve birçok şey olur.

Sevgi kalır; Seven kalmaz, sevilen kalmaz, bilen kalmaz, bilinen kalmaz, ama bilmek katır.

Çiçekler bile insandır artık; ağaçlar dost, kayalarsa uyuyan tinlerdir. Yoğunluk şimdi meydana gelir.



Derin düşüncelere dalmak, meditasyon değildir. Arada büyük bir fark vardır ve sadece nicelik açısından değil, nitelik açısından da.Farklı düzlemlerdedirler. Boyutları birbirlerinden tamamen farklıdır. Sadece farklı değil, tamamen zıttır üstelik.

Anlaşılması gereken ilk şey budur. Derin düşünce, bir nesneye bağlıdır. Bilincin diğerine doğru hareketidir. Derin düşünmek, dışarı çıkan bir dikkattir, çevreye doğru ilerler, merkezden uzaklaşır. Meditasyon, merkeze doğru harekettir, çevreden uzaklaşmak, diğerlerinden uzaklaşmaktır. Derin düşünce, diğerine giden ok işaretidir; meditasyon kendine. Derin düşüncede çift yönlülük vardır. İki nesne vardır; düşünen ve düşünülen. Meditasyonda ise sadece bir tane.

İngilizce'den gelen "meditasyon" ***[meditation*** - derin düşünceye dalmak] sözcüğü çok uygun değildir; ***dhyana*** veya ***samadhi***'nin tam anlamını veremez, çünkü meditasyon sözcüğünün ta kendisi bir şey üzerinde derin düşünüyormuşsun gibi bir izlenim bırakır. Öyleyse anlamaya çalış: Derin düşünmek, bir şey üzerinde derin düşünmektir. Meditasyon ise bir şey üzerinde meditasyon yapmak değil, sadece kendin olmaktır, merkezden uzaklaşmamaktır, hiçbir şekilde hareket etmemektir... Sadece öylesine tamamen kendin olmaktır ki, en ufak bir titreşim bile olmasın; içteki alev hiç hareket etmesin. Diğeri yok olmuştur, sadece sen varsın. Tek bir düşünce bile yoktur. Tüm dünya yok olmuştur. Zihin yoktur, sadece

sen varsın, mutlak saflığınla. Derin düşünmek, bir şeyleri yansıtan bir ayna gibidir; meditasyon ise sadece yansıtmaktır, herhangi bir şeyi yansıtmak değildir -sadece saf bir yansıtma kabiliyetidir, ama gerçekte hiçbir şeyi yansıtmaz.

Derin düşünerek, ***nirvichara samadhi'ye*** -düşüncelerin olmadığı ***samadhi'***ye- ulaşabilirsin, ama ***nirvichara'da*** tek bir düşünce geride kalır, o da 'düşünce yok' düşüncesidir. O da bir düşüncedir; en son, ama en son düşüncedir, ama kalır. İnsan düşüncenin olmadığının farkındaysa, düşüncenin olmadığını bilir. Ama bu düşüncenin olmadığını bilmek nedir? Büyük değişiklikler meydana gelmiştir, düşünceler yok olmuştur, ama şimdi de düşüncenin olmaması bizzat bir nesne haline gelmiştir. "Boşluğu biliyorum." diyorsan, o zaman yeterince boşluk yok demektir. Boşluk düşüncesi hâlâ var. Zihin hâlâ çalışıyor, çok pasif ve çok olumsuz bir şekilde -ama çalışıyor. Orada bir boşluk olduğunu biliyorsun. Farkında olduğun bu boşluk nedir o zaman? Çok zor fark edilebilen bir düşüncedir, en zor fark edilendir; ötesinde nesnenin tamamen kaybolduğu düşüncedir.

Bu yüzden ne zaman bir mürit Zen ustasına gelse ve ulaştığı yerden dolayı mutlulukla, "Boşluğa ulaştım." dese, ustası şöyle der: "Git ve bu boşluğu at. Bana bir daha getirme. Gerçekten boş olsan, boşluk düşüncesi de olmazdı."

Subhuti'nin ünlü hikâyesinde olan da buydu. Hiçbir düşünce olmadan, 'düşünce yok' düşüncesi bile olmadan bir ağacın altında oturuyordu ki, gökyüzünden birden çiçekler yağmaya başladı. Hayrete düştü, - "Ne oluyor?" Etrafına bakındı; gökyüzünden sürekli çiçek yağıyordu. Hayrete düştüğünü gören tanrılar: "Hayrete düşme.

Bugün boşalmışlık üzerinde en büyük vaazı dinledik. O vaazı sen verdin. O yüzden kutluyoruz ve boşalmışlık hakkındaki vaazının takdiri ve kutlaması olarak bu çiçekleri atıyoruz." dediler. Subhuti omuzlarını silkip, "Ama ben konuşmadım ki." demiş olmalı. Tanrılar da şöyle dediler: "Evet, ne sen konuştun, ne de biz duyduk -boşluk üzerine verilebilecek en büyük vaaz budur."

Konuşursan, "Ben boşum." dersen, asıl meseleyi kaçırmışsın. 'Düşünce yok' düşüncesine kadar gelen nokta, derin düşüncenin olmadığı n***irvichara samadhi'***dir. Düşünceleri bir kenara atmak kolaydır. Boşluğu nasıl atarsın? Düşüncenin olmamasını nasıl atarsın? Çok, ama çok zor fark edilir; nasıl yakalayabiliriz? Zen ustası, müridine "Git ve bu boşluğu at!" dediğinde de bu olmuştu. Mürit: "Boşluğu nasıl atarım?" diye sordu. O zaman usta şöyle dedi: "O zaman taşı; git at, ama kafanda boşalmışlıkla karşımda durma. Bir şeyler yap!"

Çok zor fark edilir. İnsan ona yapışıp kalabilir ve o zaman zihni onu en son noktada aldatmış olur. Yüzde doksan dokuz nokta dokuza ulaşmıştın; sadece son adım kalmıştı ve yüzde yüze ulaşmış olacaktın ve sen buharlaşacaktın.

Düşence olmaması durumu, zor fark edilen bir tohum gibi olduğundan, reenkarnasyon çarkı durmayacaktır. Ondan daha birçok hayat meydana gelecektir. Tohum çok zor fark edilir; ağaç ise büyüktür, ama ağacın tamamı tohumda saklıdır. Tohum çok küçük bir hardal tohumu da olabilir, ama ağacı içinde barındırır. Yüklenmiştir, mavi bir kopyası vardır. Ağacın tamamını tekrar ve tekrar meydana getirebilir. Ve bir tohumdan milyonlarca tohum çıkar. Küçücük bir hardal tohumu, tüm dünyayı yeşilliğe boğabilir.

Düşünce olmama durumu, en zor fark edilen tohumdur, ve ona sahip oldun mu, Patanjali buna "tohumlu ***samadhi", sabeej samadhi,*** der. Olmaya devam edeceksin ve çark ilerlemeye devam edecektir -doğum ve ölüm, doğum ve ölüm. Tekrarlanacaktır. Henüz tohumu yakmadın.

'Düşünce yok' düşüncesini yakabilirsen, 'öz yok' *düşünce* ***sini yakabilirsen, 'ego yok' düşüncesini yakabilirsen, ancak o zaman nirbeej samadhi, tohumsuz samadhi meydana gelir. O zaman doğum da yoktur, ölüm de. Çarkın tamamını aşmışsındır, öteye geçmişsindir. Artık salt bilinçsin. Çift yönlülük kayboldu; sen tek oldun. Bu tek oluş, çift yönlülüğün atılması, yaşamın*** *ve* ***ölümün atılmasıdır. Çarkın tamamı aniden durur - kâbustan çıkmışsındır.***

Şimdi sutralara geçeceğiz. Sutralar çok, ama çok güzeldir. Onları anlamaya çalış. Anlamları çok derindir. Çok zor fark edilen nüansları anlamak için çok, ama çok farkında olmalısın.

Bir nesne üzerinde yapılan meditasyonun sonucu ortaya çıkan samadhi'ler, tohumsuz samadhi'lerdir ve tekrar doğum devrinden kurtuluş sağlamazlar.

İster maddesel, ister dini olsun, herhangi bir nesne üzerinde meditasyon yapabilirsin. Bu nesne para olabileceği gibi, nihai hedef olan ***mokşa*** da olabilir. Bu nesne taş olabileceği gibi, Kohinoor elması da olabilir; hiç fark etmez. Nesne oradaysa, zihin de oradadır. Nesneyle birlikte zihin de devam eder. Zihnin devamlılığını sağlayan nesnedir. Zihin, diğeri tarafından sürekli olarak beslenmektedir. Ve diğeri oradaysa, kendini tanıyamazsın; zihnin tamamı diğerine odaklanmıştır. Diğerinin yok edilmesi gerekir, bütünüyle yok edilmesi

gerekir ki, sana düşünecek hiçbir şey kalmasın, dikkatini çekecek hiçbir şey, gidebileceğin hiçbir yer kalmasın.

Patanjali der ki: Nesneyle birçok olanak vardır: Nesneyle nedensel bir varlık olarak ilişki içinde olabilirsin; nesne hakkında mantıklı olarak düşünebilirsin -ki Patanjali buna ***savitarka samadhi*** der. Birçok kez olur: Bir bilim adamı, bir nesneyi incelerken tamamen sessiz olur. Gökyüzünde, varlığında hiçbir düşünce gezinmez. Tamamen nesneye dalmıştır. Ya da kimi zaman bir çocuk, oyuncağıyla oynarken öyle dalmıştır ki, zihni tamamen, neredeyse tamamen durmuştur. Çok derin bir sükûnet vardır. Nesne, tüm dikkatini toplamıştır, geriye hiçbir şey bırakmamıştır. Korku mümkün değildir, gerginlik mümkün değildir, ıstırap mümkün değildir, çünkü tamamen nesneye dalmışsındır, nesnenin içine girmişsindir.

Sokrates'in başına gelen de budur: Bir gece ayakta duruyordu; gökte dolunay vardı ve aya bakıyordu ve daldı gitti... Sanırım Patanjali'nin ***savitarka samadhi*** dediği duruma geçti, çünkü bugüne kadar dünyaya gelen en mantıklı adamlardan, mantıklı zihinlerden biriydi, mantık doruğunun ta kendisiydi. Ay hakkında, yıldızlar, gece ve gökyüzü hakkında düşünüyordu ve onlara tamamen daldı gitti. Kar yağmaya başladı ve sabah, bedeninin yarısı karla kaplı, donmuş bir halde neredeyse ölü bulundu ve hâlâ gökyüzüne bakıyordu. Yaşıyordu, ama donmuştu. İnsanlar nerede olduğuna bakmaya gelmişlerdi ve onu ayakta bulmuşlardı; bütün gece boyunca ağacın altında durmuştu. Ve ona, "Neden eve dönmedin? Kar yağıyordu, insan ölebilir." dediklerinde, "Tamamen unuttum." dedi. "Benim için kar düşmedi. Benim için zaman geçmedi. Gecenin güzelliğine ve yıldızlara, varoluşun ve evrenin düzenine öylesine dalmışım ki."

Mantık, her zaman evrende var olan düzen, var olan uyum tarafından emilmektedir. Mantık, bir nesnenin etrafında döner - dönmeye devam eder, devam eder, devam eder. Bütün enerji nesne tarafından çekilir. Bu, nedenli ***samadhi, savitarka'*** dır, ama nesne hâlâ oradadır. Bilimsel, mantıklı ve felsefi zihin ona erişir.

Patanjali ayrıca bir başka ***samadhi'nin, nirvitarka,*** estetik zihnin var olduğunu söyler -şair, ressam, müzisyen bu zihne erişir. Şair, nesnenin etrafında dönmektense, doğrudan nesnenin içine girer, ama nesne hâlâ oradadır. Hakkında düşünmez belki, ama dikkatini ona odaklamıştır. Belki kafası değil, kalbi çalışıyordur, ama nesne hâlâ oradadır, diğeri hâlâ oradadır. Bir şair, çok derin, büyük mutluluğun olduğu durumlara erişebilir, ama tekrar doğum devresi durmayacaktır, ne bilim adamı için, ne de şair için.

Sonra Patanjali ***savichara samadhi***'ye gelir: Mantık atılmıştır, sadece salt derin düşünce kalmıştır -üstünde değildir- sadece ona bakıyordur, tanıklık ediyordur. Daha derin âlemler açılır, ama nesne hâlâ oradadır ve sen de aklını ona takmışsındır. Henüz kendi özünde değilsin -diğeri oradadır. Sonra Patanjali ***nirvichara***'ya gelir.

Nirvichara'da nesne zamanla zor fark edilir hale gelir. Anlaşılması gereken en önemli nokta budur: ***Nirvichara'da,*** nesne gitgide daha zor fark edilir hale getirilir. Büyük nesnelerden daha zor fark edilir nesnelere geçilir -kayadan çiçeğe, çiçekten kokuya. Daha zor fark edilenlere doğru kayarsın. Zamanla öyle bir an gelir ki, nesne öylesine zor fark edilir duruma gelir ki, sanki yoktur.

Örneğin boşalmışlık üzerine derin düşünceye daldığında; hiçlik üzerine meditasyon yaptığında, nesne sanki yoktur. Tek bir meditasyon üzerinde, yani hiçlik üzerine yapılan meditasyon

üzerinde özellikle duran Budist okulları vardır. İnsan, hiçbir şeyin var olmadığı fikri üzerinde düşünmek, meditasyon yapmak ve bu fikri yakalamak zorundadır. Hiçlik üzerinde sürekli olarak meditasyon yapıldığında öyle bir an gelir ki, nesne öylesine zor fark edilir bir durum alır ki, dikkatini bile çekmez. Öylesine zor fark edilir bir hal almıştır ki, üzerinde derin düşünceye dalacak hiçbir şey yoktur ve insan devam eder, devam eder ve devam eder. Birden bir gün bilinç kendi üzerine sıçrar. Nesnede duracak yer bulamayınca, ayağını basacak yer bulamayınca, tutunabilecek bir yer bulamayınca, bilinç kendi üzerine sıçrar. Geri döner ve kendi merkezine geri gelir. O zaman en yüce, en saf hale gelir. Bu da ***nirvichara'***dır.

En yüce olan, ***nirvichara,*** bilinç sıçrama yaptığında gerçekleşir. "'Düşünce yok' aşamasına geldim ve hiçliğe eriştim." diye düşünmeye başlarsan, yine bir nesne yaratmış olusun ve bilinç gider. Bu, doğru yolu arayanlara birçok kez olur. İçsel gizemleri bilmeden, birçok kez kendi üzerine sıçrarsın. Kimi zaman kendi merkezine dokunursun ve yine dışarı çıkarsın. Birden "Evet, eriştim." fikri belirir. Aniden "Evet, işte burada." ***Satori*** meydana geldi, ***samadhi***'ye erişildi hissi uyanır. Kendini öyle büyük bir mutluluk içinde hissedersin ki, bu fikrin oluşması çok doğaldır. Ama bu fikir oluştuğunda, yine nesnel bir şeylerin kurbanı olmuşsundur. Öznellik tekrar kaybolmuştur; tek oluş yine iki olmuştur. Çift yönlülük yine baş göstermiştir.

*‘Düşünce **yok’ fikrinin oluşmasına izin** vermeme**k için, farkında olmalısın. Uğraşma -bunun gibi bir şey ne zaman meydana gelirse, sadece içinde kal. Hakkında düşünmeye çalışma, hakkında hiçbir düşünce geliştirme; sadece tadını çıkar. Dans edebilirsin, sorun değil, ama sözle ifade edilmesine***

izin verme, dile getirilmesine izin *verme.* ***Dans etmek rahatsız etmeyecektir, çünkü dans ederken tek olarak kalırsın.***

Sûfi geleneğinde, dans zihinden sakınmak için kullanılır. Son aşamada Sûfi üstatları, "Nesnenin kaybolduğu aşamaya geldiğinde, hemen dans etmeye başla ki, enerji bedenine geçsin, zihnine değil. Hemen bir şeyler yap; her şeyin yardımı olacaktır." demişlerdir.

Zen ustaları erdiklerinde, içten gelen bir kahkaha atarlar, kükreme misali, tıpkı bir aslanın kükremesi gibi. Ne yapıyorlar? Enerji vardır ve enerji ilk kez tek olmuştur. Zihninde başka herhangi bir şeye izin verdiğin takdirde, bölünme anında tekrar meydana gelir ki, bölmek senin eski bir alışkanlığındır. Birkaç gün öyle sürüp gidecektir. Zıpla, koş, dans et, içten bir kahkaha at ki, enerji bedenine girsin, kafana değil.

Çünkü enerji ordadır ve eski kalıp da oradadır, tekrar eski yolunda hareket edebilir.

Bana birçok insan gelir ve bu olay ne zaman meydana gelirse, en büyük sorun ortaya çıkar -en büyük diyorum, çünkü sıradan bir sorun değildir. Zihin onu hemen ele geçirir ve "Evet, eriştin." der. Ego su yüzüne çıkmıştır, zihin su yüzüne çıkmıştır ve her şey kaybolmuştur. Tek bir fikir ve hemen büyük bir bölünme başlar. Dans etmek iyidir. Dans edebilirsin -bu hiç sorun olmaz. Coşkulu olabilirsin, kutlama yapabilirsin. Kutlama üzerindeki vurgulamam o yüzdendir.

Her meditasyondan sonra kutlama yap ki, kutlama senin bir parçan olsun ve nihai nokta gerçekleştiğinde, hemen kutlama yapabilesin.

Asıl sorun, diğerinden, nesneden nasıl kurtulacağındır. Nesne tüm dünyadır. Nesne orada olduğu sürece hep geleceksin, çünkü nesneyle birlikte arzu da vardır, nesneyle birlikte düşünceler vardır, nesneyle birlikte ego vardır. Hepsi birbirlerinin birer parçasıdır. Tek başına var olamazlar. Tıpkı madeni para gibi: Yazı ve tura bir arada var olur. Birini saklayıp, diğerini atamazsın. Turayı saklayıp, yazıyı atamazsın -onlar birliktedirler. Ya ikisini birden muhafaza edersin ya da ikisini birden atarsın. Birini attığında, diğeri de atılmış olur. Özne ve nesne bir aradadırlar. Tektirler, bir şeyin iki yüzüdürler. Nesne düşer, öznelliğin evi hemen çöker; o zaman artık eski sen değilsindir. O zaman ötesin ve sadece ötesi yaşamın ve ölümün ötesindedir.

Ölmek zorundasın ve tekrar doğmak zorundasın. Ölürken, tıpkı bir ağaç gibi, tüm arzularını tekrar bir tohumda toplarsın. Başka bir doğuma gitmezsin. Tohum uçar ve başka bir doğuma gider. Yaşadığın, arzu ettiğin her şey -hüsranların, hataların, başarıların, aşkların, nefretlerin- hepsi, tüm enerjin ölürken bir tohumda toplanır. Bu tohum senin enerjindir. Bu tohum, senden zıplayarak uzaklaşır ve bir rahme yerleşir. Tohum seni tekrar yaratır, tıpkı ağaçtaki tohum gibi. Ağaç ölürken, kendini tohumun içinde korur. Tohumu aracılığıyla ağaç yaşamaya devam eder. Tohumun aracılığıyla sen yaşamaya devam edersin. Patanjali buna bu yüzden ***sabeej samadhi*** der. Nesne oradaysa, ta ki tohumsuz kalana kadar, tekrar tekrar doğmak zorunda kalırsın, aynı mutsuzluklardan, hayat denen aynı cehennemden geçmek zorunda kalırsın.

Tohumsuzluk nedir? Nesne orada değilse, tohum da orada değildir. O zaman geçmiş karmalarının hepsi yok olur, çünkü gerçekte asla bir şey yapmamışsındır. Her şey zihnin tarafından yapılmıştır -ama sen onunla özdeşleştiğinden, zihnin sen olduğunu

düşünürsün. Her şeyi beden yapmıştır - ama onunla özdeşleştiğinden, bedenin sen olduğunu düşünürsün.

Tohumsuz ***samadhi*** olan ***nirvichara samadhi'de,*** sadece bilincin en saf haliyle var olduğunda, ilk kez her şeyi bir bütün olarak anlarsın: Sen asla yapan değildin. Asla bir şey arzu etmedin. Arzu etmene gerek yok zaten, çünkü hepsi senin içinde. Sen nihaisin. Senin açından arzu etmek aptalcaydı ve arzu ettiğin için dilenci oldun.

Genelde tam aksini -dilenci olduğun için arzu ettiğini düşünürsün. Ama tohumsuz ***samadhi'***de bu anlayış görünmeye başlar, yani aslında tam tersinin olduğu -arzu ettiğin için dilenci olduğun. Tamamen altüst olmuş durumdasın. Arzu yok olduğunda anında imparator olursun. Sanki dilenci asla yokmuş gibi. Tüm bunlar arzu ettiğin, nesne hakkında fazla düşürdüğün, nesneye ve nesnelere, içine bakmaya ne zamanın, ne fırsatın, ne de yerin olmayacak kadar daldığın için gerçekleşti. İçinde kimin olduğunu tamamen unuttun. İçinde tanrısal olan var, içinde Tanrı'nın kendisi var.

Hindular bu yüzden ***"aham brahmasmi,"*** demeye devam ediyorlar. "Nihai olan, benim." diyorlar. Ama sadece söylemekle erişilemez. ***Nirvichara samadhi'ye*** erişmek zorundayız. Ancak o zaman Upanişad gerçek olur, ancak o zaman Buda gerçek olur. Sen bir tanık olursun ve "Evet, haklılar." dersin, çünkü artık senin kendi deneyimin olmuştur.

Samadhi'nin nirvichara aşamasının en üst saflığına eriştiğinde, tinsel ışık şafağı atar.

En üst saflık nedir? 'Düşünce yok' düşüncesinin bile olmadığı saflıktır. En üst saflık budur: Aynanın sadece ayna olduğu, içinden hiçbir şeyin yansımadığı saflıktır -çünkü yansıtma bile saflığı bozan bir şeydir. Gerçekte aynaya hiçbir şey yapmaz, ama ayna artık saf değildir. Yansıtmanın kendisi, aynaya hiçbir şey yapamaz. Ayak izleri bırakmaz, ayna üzerinde herhangi bir iz bırakmaz, ama aynanın içinde olduğu sürece, ayna başka bir şeyle dolu olacaktır. İçinde yabancı bir şey vardır: Ayna, en üst saflıkta, en üst yalnızlığında olmayacaktır; ayna artık masum değildir, orada bir şey vardır.

Zihin tamamen gittiğinde ve artık zihinsizlik bile olmadığında, tek bir düşünce, böylesine büyük bir mutluluk içinde olma düşüncesi bile olmayacaktır. ***Samadhi'nin nirvichara*** aşamasının bu en üst saflığına eriştiğinde tinsel ışık aydınlanır. Birçok şey olur.

Subhuti'ye olan da buydu: Aniden herhangi bir nedeni olmadan üzerine çiçekler yağmaya başladı, halbuki o hiçbir şey yapmamıştı. Boşluğunun farkında bile değildi. Olsaydı zaten çiçekler üzerine yağmazdı. Sadece hiçbir şeyin farkında değildi, tamamen kendi içine dönmüştü -bilincin yüzeyinde bir dalgacık bile yoktu, aynada bir yansıma bile yoktu, gökyüzünde beyaz bir bulut bile yoktu- hiçbir şey.

Çiçekler yağıyordu... Patanjali'nin dediği de budur: ***Nirvichara vaisharadye adhyatma prasada*** -aniden üzerine lütuf iner. Aslında hep iniyordu.

Sen farkında değilsin: Şu anda bile üzerine çiçekler yağıyor, ama boş olmadığın için sen onları göremiyorsun. Sadece boşluğun gözleriyle görülebilirler, zira onlar bu dünyanın çiçekleri değil, diğer dünyadan gelen çiçeklerdir.

Erenler, bir nokta üzerinde anlaşıyorlar, o da nihai erişimde insanın hiçbir neden yokken, her şeyin yerine getirildiğini hissettiğidir. İnsan kendini kutsanmış hisseder, ama bunun için herhangi bir şey yapmamıştır. Meditasyon yapmışsındır, derin düşünceye dalmışsındır, nesneye nasıl tutunmayacağını öğrenmeye çalışmışsındır ve bu şekilde bir şeyler yapmışsındır, ama üzerine aniden kutsal yağmurların düşmesi için hiçbir şey yapmamışsındır. Arzularını yerine getirmek için hiçbir şey yapmamışsındır.

Nesneyle birlikte mutsuzluk da vardır; arzuyla birlikte mutsuz zihin vardır; taleple birlikte, şikâyet eden zihinle, cehennemle mutsuz zihin vardır. Nesne kaybolduğunda aniden cehennem de yok olur ve üzerine cennet yağar. Bu lütuf anıdır. Ona eriştiğini söyleyemezsin. Sadece hiçbir şey yapmadığını söyleyebilirsin. Lütuf, ***prasada*** sözcüğünün anlamı budur: Sen hiçbir şey yapmadan bir şeyin meydana gelmesi. Aslında hep oluyor, ama sen onu bir şekilde kaçırıyorsun. Nesneyle öyle meşgulsün ki, ne olup bittiğini göremiyorsun. Gözlerin içe çevrilmemiş, gözlerin dışarıya doğru hareket ediyor. Zaten tatmin edilmiş bir şekilde doğdun. Hiçbir şey yapmana gerek yok, tek bir adım atmana bile.

Tinsel ışık şafağı atar.

Her zaman etrafın karanlıkla çevriliydi. İçe dönmenin farkındalığıyla, ışık ortaya çıkar ve bu ışıkta aslında karanlığın hiç var olmadığını öğrenirsin. Sadece sen kendine dönük değildin; tek karanlık buydu.

Bunu anladığın takdirde, sadece sessizce oturarak her şey mümkün olabilir. Yolculuk yapmıyorsun, ama hedefe ulaşıyorsun. Hiçbir şey yapmıyorsun, ama her şey oluyor. Anlaşılması zor, çünkü

zihnin, "Bu nasıl mümkün olabilir? O kadar çok şey yaptım. O zaman bile büyük mutluluğa erişemedim. Hiçbir şey yapmadan bu nasıl olabilir?" diyecektir. Mutluluğu herkes arar ve herkes özlemini çeker ve zihin de, tabii ki mantıklı olarak, aradığında hiçbir şey olmazken, aramadan bunun nasıl mümkün olabileceğini sorar. Ve bunlar hakkında konuşan insanların da çıldırmış olması gerekir: "Çok aramalısın, ancak o zaman mümkün olabilir." Ve zihnin şöyle demeye devam eder: "Çok ara, çok çaba göster, hızlı koş, hız kazan, çünkü hedefin çok uzakta."

Hedef senin içinde. Hızlanmana ve herhangi bir yere gitmene gerek yok. Herhangi bir şey yapmana gerek yok. Yapman gereken tek şey, hiçbir şey yapmama durumunda sessizce oturup, hiçbir nesne olmadan, sadece tamamen kendin olarak, yüzeyde en ufak bir dalgalanma bile olmadan, en üst seviyede konsantre olmuş vaziyette oturmaktır. O zaman ***prasad*** mümkün olur; o zaman üzerine lütuf iner, kutsal yağmurlar düşer, tüm varlığın bilinmeyen bir takdisle dolar. O zaman dünyanın kendisi cennet haline gelir. O zaman bu hayat tanrısallaşır. Yanlış hiçbir şey yoktur artık. Her şey olması gerektiği gibidir. İçindeki büyük mutlulukla, büyük mutluluğu her yerde hissedersin. Yeni bir kavrayışla, yeni bir berraklıkla başka bir dünya, başka bir hayat, başka bir zaman yoktur artık, sadece bu an vardır, varoluşun ta kendisidir mesele.

Ama kendini hissetmediğin sürece, varoluşun sana sadece bir hediye olarak verdiği bütün kutsallıklardan mahrum kalacaksın. Onu kazanmadın, üzerinde hak iddia edemezsin. Aslında üzerinde hak iddia eden gittiğinde, aniden ortaya çıkar.

Bilinç ışıktır, bilinç tek ışıktır. Bilinçsizce varsın; neden olduğunu bilmeden bir şeyler yapıyorsun; neden olduğunu bilmeden bir şeyler arzu ediyorsun; neden olduğunu bilmeden bir şeyler soruyorsun. Bilinçsiz bir uykuya sürükleniyorsun. Sen bir uyurgezersin. Uyurgezerlik, asıl tinsel hastalıktır -uykuda yürümek ve yaşamak.

Daha bilinçli ol. Nesnelere karşı daha bilinçli olmaya başla. Olaylara daha tetikte olarak bak. Bir ağacın yanından geçerken, ağaca daha tetikte olarak bak.

Bir süreliğine dur ve ağaca bak. Gözlerini ovala, ağaca daha fazla tetikte olarak bak. Farkındalığını topla, ağaca bak ve aradaki farkı izle. Tetikte olduğun zaman ağaç birden farklılaşır: Daha yeşil, daha canlı, daha güzel olur. Ağaç aynıdır, sadece sen değiştin. Bir çiçeğe, sanki bütün varlığın bu bakışa bağlıymış gibi bak. Farkındalığın tamamını çiçeğe getir. Çiçek birden değişecektir -daha parlak, daha ışık dolu olacaktır. Sonsuzluğun görkeminden biraz barındırır, sanki sonsuzluk, bir çiçek biçiminde dünyaya gelmiş gibidir.

Eşinin, arkadaşının, sevdiğinin yüzüne daha tetikte olarak bak. Üzerinde meditasyon yap ve birden sadece bedeni değil, bedenin ötesinde olanı, bedenden geleni de göreceksin. Bedenin etrafında tinin aurası vardır. Sevdiğinin yüzü, artık sevdiğinin yüzü değildir. Sevdiğinin yüzü, tanrısallığın yüzü haline gelmiştir. Çocuğuna bak. Tetikte olarak, farkında olarak nasıl oynadığına bak. Nesne birden biçim değiştirecektir.

Önce nesnelerle çalışmaya başla. Patanjali bu yüzden n***irvichara samadhi,*** tohumsuz ***samadhi*** hakkında konuşmadan

önce başka ***samadhi***'ler hakkında konuşur. Nesnelerle başla ve daha zor fark edilir nesnelere doğru ilerle.

Örneğin, ağaçta bir kuş öter: Tetikte ol, sanki o anda sen varmışsın ve kuşun şarkısı, yani bütün yokmuş, önemli değilmiş gibi. Varlığını kuşun şarkısına doğru odakla; farkı göreceksin. Trafik gürültüsü artık yoktur veya varlığının sadece kenarında, çok uzakta, uzak mesafede vardır ve küçük kuşla şarkısı varlığını tamamen doldurur -sadece sen ve kuş varsınız. Şarkı durduktan sonra da şarkının yokluğunu dinle. Nesne o zaman fark edilmez duruma gelir.

Asla unutma ki, şarkı durduğunda atmosfere belirli bir nitelik bırakır -yokluğunu. Atmosfer artık aynı değildir. Tamamen değişmiştir, çünkü şarkı vardı ve sonra şarkı gitti... Şimdi de şarkının yokluğu var. Seyret -tüm varoluş, şarkının yokluğuyla doludur. Ve bu, şarkıdan çok daha güzeldir, çünkü sessizliğin şarkısıdır. Bir şarkı ses kullanır ve ses gittiğinde, yokluğu sessizliği kullanır. Ve bir kuş öttükten sonra, sessizlik daha da derindir. Bunu izleyebilirsen, tetikte olabilirsen, artık zor fark edilen, çok zor fark edilen bir nesne üzerinde meditasyon yapıyor olacaksın. Bir insan, çok güzel bir insan yürür önünde -onu izle. Gittikten sonra da yokluğunu izle. Bir şeyler bırakmıştır. Enerjisi, odayı değiştirmiştir. Artık asla aynı oda olmayacaktır.

Buda ölürken, Ananda ona sordu... Ağlıyordu, gözyaşı döküyordu ve şöyle dedi: "Bize şimdi ne olacak? Sen buradayken eremedik. Artık sen olmayacaksın, biz ne yapacağız?" Buda'nın şöyle dediği söylenir: "Şimdi benim yokluğumu sevin; yokluğumu dikkatle izleyin." Yokluğu hissedilebilsin diye, beş yüz yıl boyunca hiçbir heykel yapılmadı. Ve heykellerin yerine sadece Bodhi ağacı

resmedildi. Tapınaklar vardı, ama içinde Buda heykeli yoktu; sadece bir Bodhi ağacı, taştan bir Bodhi ağacı ve altında orada olmayan bir Buda. Ve insanlar gidip, oturuyor ve ağacı seyrediyorlardı ve Buda'nın ağacın altındaki yokluğunu seyretmeye çalışıyorlardı. Birçoğu çok derin sessizliğe ve meditasyona erdi. Sonra, zamanla zor fark edilen bu nesne kayboldu ve insanlar konuşmaya başladı: "Burada meditasyon yapacak ne var? Burada sadece bir ağaç var; Buda nerede?" Bir Buda'yı yokluğunda hissetmek çok, ama çok derin berraklık ve dikkat ister. Sonra, insanların artık zor fark edilir yoklukla meditasyon yapamayacaklarına karar verilerek, heykeller yaratıldı.

Ancak nesne tamamen kaybolduğunda, nesnenin varlığı ve nesneni yokluğu kaybolduğunda, düşünce ve 'düşünce yok' düşüncesi kaybolduğunda, zihin kaybolduğunda ve zihinsizlik fikri kaybolduğunda, en üst seviyeye ulaşmış olursun. Artık lütfun birden üzerine indiği zamandır. Bu, çiçeklerin yağdığı andır. Hayatın ve varlığın kaynağına bağlandığın andır. Artık bir dilenci değil, bir imparator olduğun andır.

Nirvichara samadhi'de bilinç gerçekle dolar.

Öyleyse gerçek, ulaşılması gereken bir sonuç değildir. Gerçek, ulaşılması gereken bir deneyimdir. Gerçek, üzerinde düşünebileceğin bir şey değildir. Olabileceğin bir şeydir. Gerçek, tamamen yalnız, hiçbir nesne olmadan insanın kendisini denemesidir. Gerçek, en üst saflıkta sensin. Gerçek, felsefi bir sonuç değildir. Çıkartılan hiçbir mantıklı sonuç sana gerçeği veremez. Hiçbir kuram, hiçbir hipotez sana gerçeği veremez. Zihin yok olduğunda gerçek sana gelir. Gerçek, zihninde saklıdır, ama zihnin

ona bakmana izin vermez, çünkü zihin dışa yöneliktir ve nesnelere bakmana yardımcı olur.

"Nirvichara samadhi'de bilinç gerçekle dolar." Ritambhara çok, ama çok güzel bir sözcüktür, tıpkı Tao gibi. 'Gerçek' sözcüğü onu tam olarak açıklayamaz. Vedalar'da 'rit' [dinsel tören] denmiştir. Rit, evrenin temelinin ta kendisidir. Rit, varoluş kanunu demektir. Rit sadece gerçek değildir; gerçek fazla kuru bir sözcüktür ve çok fazla mantıklı nitelikler taşır. Deriz ki: "Şu gerçek, bu gerçek değil." ve hangi kuramın doğru, hangi kuramın yanlış olduğuna karar veririz. Gerçek sözcüğü çok fazla mantık taşır. Mantıklı bir sözcüktür. Rit ise kozmik uyumun kanunudur, yıldızları hareket ettiren kanun, mevsimleri var eden, güneşi doğuran ve batıran ve gecenin gündüzü takip etmesini ve ölümün doğumu takip etmesini sağlayan kanundur. Ve zihin dünyayı yaratırken, zihinsizlik olanları öğrenmene izin verir. Rit, kozmik kanundur, varoluşun en içteki çekirdeğidir.

Gerçek yerine, varlığın temeli demek daha iyi olacaktır. Gerçek, uzaktaymış gibi, bizden ayrı olarak varmış gibi görünür. Rit, en içteki varlığındır ve sadece en içteki varlığın olmakla kalmayıp, hepsinin en içteki varlığıdır, ***ritambhara'***dır. ***Nirvichara samadhi'de*** bilinç ***ritambhara,*** kozmik uyum ile dolar. Uyumsuzluk yoktur, çelişki yoktur; her şey aynı hizadadır. Yanlışlar bile dahil edilmiş, atılmamıştır. Kötülükler bile dahil edilmiş, atılmamıştır. Zehir bile dahil edilmiş, atılmamıştır. Hiçbir şey atılmamıştır.

Gerçekte, gerçek olmayan atılır. ***Ritambhara'***da bütün kabul edilir ve bu bütün öylesine uyumlu bir fenomendir ki, zehrin bile kendi yeri vardır. Sadece yaşam değil, ölüm de - her şey yeni bir ışıkta görünür. Mutsuzluk, ***dukkha*** bile yeni bir nitelik kazanır. Çirkin bile

güzel olur, çünkü ***ritambha***ra'nın aydınlığında ilk kez karşıtların neden var olduğunu anlarsın. Ve karşıtlar artık karşıt değildir; hepsi tamamlayıcı olmuştur, birbirlerine yardım eder olmuştur.

Artık herhangi bir şikâyetin, varoluşa karşı herhangi bir şikâyetin yoktur. Artık olayların neden böyle olduğunu, ölümün neden var olduğunu anlarsın. Artık yaşamın ölüm olmadan mümkün olmayacağını anlarsın.

Buna ***Tao*** de ***-Tao, ritambhara'***nın anlamını daha iyi verir; ama yine de ***ritambhara*** sözcüğünü kullanabilirsen, bu çok daha güzel olacaktır. Bırak orada kalsın. Sesinde bile -***ritambhara***- uyum vardır. 'Gerçek' çok kurudur, bir mantık anlayışıdır. Gerçek artı sevgi gibi bir şey yapabilirsen, ***ritambhara'***ya daha çok yaklaşırsın. Herakleitos'un gizli uyumudur, ama bu sadece nesne tamamen kaybolduğunda oluyor. Bilincinle yalnız kalırsın ve başka hiç kimse yoktur. Yansıtmasız ayna.

Nirvichara satnadhi'de düşünceler durur. Zihin ve bilinç arasıdaki bağlantı kesilir, çünkü bağlantısı düşüncedir. Düşünce olmadan, zihnin yoktur ve zihnin yoksa, beyinle bağlantı kesilir. Ve zihnin yok, beyinle de bağlantı kesildiğinde, sinir sistemiyle bağlantı da kesilir. Bilincin artık rahatça içeri ve dışarı akabilir. Bütün kapılar açıktır. ***Nirvichara samadhi'de*** düşünceler durduğunda, bilinç özgürce ilerler ve akar. Herhangi bir kökü, evi olmayan bir bulut gibi olur. Beraber yaşadığın mekanizmadan kurtulur. Dışarı çıkabilir, içeri girebilir; yolunda hiçbir engel yoktur.

Şimdi doğrudan bilgi mümkündür. Doğrudan bilgi, bilmektir. Artık doğrudan görebilirsin, seninle bilgi kaynağı arasında hiçbir aracı olmadan. Bilincin dışarı çıkıp, bir çiçeğe baktığında, bu

olağanüstü bir fenomendir. Hayal bile edemezsin, çünkü hayal gücünün bir parçası değildir. Ne olduğuna inanamazsın! Bilincin doğrudan çiçeğe bakabiliyorsa, çiçek ilk kez bilinir ve sadece çiçek değil, çiçek aracılığıyla tüm varoluş da bilinir. Küçük bir çakılda, bir bütün gizlidir. Rüzgârda dans eden küçük bir yaprakta, bir bütün dans eder. Yol kenarında küçük bir çiçekte, bir bütün gülümser.

Duyularının, sinir sisteminin, beyninin, zihninin, tabaka tabaka duvarların arasındaki hapsinden çıktığında, bireyler aniden yok olur. Milyonlarca biçimde engin bir enerji belirir... Her bir biçimi şekilsiz olanı gösterir ve her biçimi başka biçimler meydana getirmek üzere erir ve birleşir -biçimsiz güzellikten, gerçekten, iyilikten oluşan engin bir deniz. Hindular buna ***sat-chit-ananda*** der: Olan, çok güzel olan, iyi olan, büyük mutluluk olan. Bu doğrudan kavrayıştır, ***apurokshanubhuti,*** anında bilmektir.

Nirvichara samadhi aşamasında bir nesne tüm perspektifleriyle tecrübe edilir, çünkü bu aşamada bilgi doğrudan, duyular kullanılmadan edinilir.

Duyular kullanılmadığında, gökyüzüne bakmak için anahtar deliği kullanılmadığında olur bu -çünkü anahtar deliği, gökyüzüne kendi çerçevesini verecektir ve kalan her şeyi yok edecektir, gökyüzü anahtar deliğinden daha büyük olmayacaktır, olamaz da. Görüş alanın, gözlerinden nasıl daha büyük olabilir ki? Dokunuşun nasıl ellerinden daha büyük olabilir ve ses, kulaklarından nasıl daha derin olabilir ki? İmkânsız! Gözler, kulaklar, burun, hepsi birer anahtar deliğidir:

Onları kullanarak gerçekliğe bakarsın. Ve birden kendi içinde fırlarsın, nirvichara'ya geçersin; ilk kez enginlik, sonsuzluk bilinir hale

gelir. Artık görüş alanının tamamına erişilmiştir. Başlangıç yoktur, son yoktur. Varoluşta hiçbir sınır yoktur. Bağlar kopmuştur; sınırlamalar yoktur. Tüm sınırlamalar duyularına aittir. Duyuların tarafından getirilmişlerdir. Varoluşun kendisi, sonsuzdur. Bütün yönlere gitmeye devam edersin. Sonu yoktur.

Görüş alanının tamamına erişildiğinde, zor fark edilen, ancak sana yapışıp kalan egon ilk kez yok olur. Varoluş çok engindir -öyleyse küçücük çelimsiz bir egoya nasıl tutunup kalırsın?

Ama olmuştur: Çok büyük bir egoist, çok zengin bir adam, bir politikacı, Sokrates'e gelmiştir. Atina'nın, hatta Yunanistan'ın en büyük, en güzel sarayı onundu. Bir egoisti yürüyüşünden tanırsın, konuşmasından tanırsın, ego daima oradadır, her şeye karışmıştır. Bu adam da kibirli bir şekilde yürüyordu. Sokrates'e geldi ve Sokrates'le kibirli bir şekilde konuştu. Sokrates sadece birkaç dakika konuştu ve şöyle dedi: "Bekle. Önce çözmem gereken acil bir durum var. Ondan sonra konuşabiliriz." Çömezlerinden birine dünyanın bir haritasını getirmesini söyledi. Zengin adam, politikacı, egoist birden nasıl acil bir durumun meydana geldiğini ve dünya haritasının getirilmesinin ne gibi bir önemi olduğunu anlayamadı. Ama kısa bir süre sonra asıl meselinin bu olduğunu anladı. Sokrates ona sordu: "Yunanistan, bu büyük dünya haritasının neresinde? - Küçük bir yer. Atina nerede? - Sadece bir nokta." Sonra Sokrates yine sordu: "Sarayın nerede? Atina bir noktadır. Ya senin sarayın nerede, sen neredesin? Bu harita sadece bir dünya haritasıdır ve dünya bir hiçtir. Güneş altmış bin kez daha büyüktür ve bizim güneşimiz sıradan bir güneştir. Evrende ondan milyonlarca kez daha büyük güneşler vardır. Güneş sistemimizin bir haritasını yapsak, dünyamız nerede olurdu? - Ki bizim güneş sistemimiz çok sıradan bir güneş sistemidir.

Milyonlarca güneş sistemi var. Bir galakside milyonlarca güneş ve milyonlarca güneş sistemi. Ait olduğumuz galaksinin bir haritasını yapsak, o zaman dünyamız nerede olurdu? Milyonlarca galaksi var. Güneş sistemimiz nerede olurdu? Güneşimiz nerede olurdu?"

Şimdi bilim adamları artık sonun olmadığını söylüyorlar - galaksi üzerine galaksi birbirini izliyor. Nereye gidersek gidelim, sonu yokmuş gibi görünüyor. Böyle bir enginlikte egoya nasıl yapışıp kalırız? Güneş açtığında bir çiy damlası kolayca kaybolur. Enginlik yükseldiğinde ve görüş alanımız tam olduğunda, egon bir çiy damlası gibi kolayca yok olacaktır. O kadar büyük bile değil. Ahmak haberciler tarafından getirilen yanlış bir kavramdır. Duyuların küçük deliği yüzünden kıyaslandığında sen de fazla büyük gibi görünürsün. Gökyüzünün altına çıktığında ego birden kaybolur. O, anahtar deliğinin bir icadıdır, çünkü anahtar deliği çok küçüktür ve anahtar deliğinden dünya çok küçük görünür ve sen, arkasında çok büyük görünürsün. Gökyüzünün altında ise kaybolur.

Sokrates, adama şöyle sormuştu: "Bu haritada senin sarayın nerede? Sen neredesin?" Adam, meseleyi anladı, ama yine de sordu, "Bunun ne önemi var?" diye. Sokrates de dedi ki: "Önemi var, anlamadan herhangi bir diyalogun kurulması mümkün değildir. Hem benim zamanımı, hem kendi zamanını boşa harcarsın. Artık meseleyi anladığına göre, diyalog kurmak mümkündür. Bu egoyu bir kenara bırakabilirsin; önemli değildir."

Engin gökyüzünün altında egon tamamen önemsiz kalır. Kendi kendine vazgeçer. Egodan vazgeçmek bile aptalcadır, ona bile değmez. Görüş alanı tam olduğunda, sen kaybolursun: Anlaşılması gereken nokta budur. Sen varsın, çünkü görüş alanı dar. Görüş alanı

ne kadar dar olursa, ego o denli büyük olur. İnsan ne kadar kör olursa, ego o denli büyük olur... Görüş alanı olmayınca, mükemmel bir ego vardır. Görüş alanı genişlediğinde, ego küçüldükçe küçülür. Görüş alanı mükemmel olduğunda, ego bulamazsın.

Buradaki tüm çabam budur -görüş alanını, egonun yok olmasını sağlayacak kadar genişletmek. Bu nedenle zihninin duvarlarını birçok yönden yıkmaya çalışıyorum ki, en azından başlangıçta birkaç tane daha anahtar deliği oluşturulabilsin. Buda aracılığıyla yeni bir anahtar deliği açılır, Patanjali aracılığıyla bir başkası, Tilopa aracılığıyla yine bir başkası. Benim yaptığım da budur. Buda'nın, Tilopa'nın veya Patanjali'nin bir takipçisi olmanı istemiyorum, hayır. İstemiyorum, çünkü bir takipçinin asla daha büyük bir görüş alanı olamaz -doktrini onun anahtar deliğidir.

Bu kadar çok açı hakkında bahsederek ne yapmaya çalışıyorum? - Sadece sana daha büyük bir görüş alanı kazandırmaya çalışıyorum. Duvarlarda birçok anahtar deliği olunca, Doğu'ya da bakabilirsin, Batı'ya da, Güney'e de, Kuzey'e de. Ve Doğu'ya bakarken, "Tek yön bu." demezsin; diğer yönlerin de orada olduğunu bilirsin. Doğu'ya bakarak, "Bu tek gerçek doktrin." demezsin, çünkü o zaman görüş alanın daralır. Bu kadar çok doktrinden bahsediyorum ki, tüm yönlerden ve tüm doktrinlerden kurtulabilesin.

Özgürlük, anlamaktan gelir. Ne kadar çok anlarsan, o denli özgür kalırsın. Ve zamanla, bu kadar çok anahtar deliği varken, eski anahtar deliğinin artık modasının geçtiğini, artık bir önemi kalmadığını anladığında, içinde şiddetli bir istek oluşur: Tüm bu duvarları yıkıp, dışarı çıksan ne olurdu acaba? Tek bir anahtar deliği

bile tüm görüş alanını değiştirir ve daha önce hiç bilmediğin, hayal bile edemediğin, düşünü bile kurmadığın şeyler öğrenirsin. Bütün duvarlar yok olur ve açık gökyüzü altında gerçeklikle yüz yüze gelsen acaba ne olur?

Açık gökyüzü diyorsam, gökyüzünün bir nesne olmadığını unutma; gökyüzü bir hiçliktir. Her yerdedir, ama sen onu herhangi bir yerde bulamazsın. Bir hiçliktir. Sadece bir enginliktir. Bu nedenle asla Tanrı engindir demem -zira Tanrı enginsizliktir. Varoluş engin değildir, çünkü engin bir varoluşun bile sınırları olur. Ne kadar engin olursa olsun, bir yerlerde mutlaka sınırları vardır. O yüzden varoluş enginsizliktir.

Bir nesneye tam görüş alanıyla baktığında, nesnenin her yanı sonsuzlukla bağlantıda olacaktır. Bu olmadan var olamaz. Hiçbir nesne bağımsız var değildir. Bireysellik yoktur. Bireysellik sadece bir yorumdur. Her yerde bir bütün vardır. Parçayı bir bütün haline getirirsen, bu yanlış yönlendirilmişsin demektir. İnkârın açısı budur -o zaman bir parçayı sanki bütünün kendisiymiş gibi kabul edersin. Parçaya baktığında içinde bütünün belirmesi, uyanmış bir bilincin görüşüdür.

Nirvichara samadhi'de kazanılan kavrayış, tüm normal kavrayışları, gerek kapsam, gerekse yoğunluk açısından aşar.

Bu iki sözcük çok anlamlıdır: "kapsam" ve "yoğunluk". Dünyayı duyuların, beynin ve zihnin aracılığıyla gördüğünde, dünya çok kasvetlidir. İçinde hiçbir parlaklık yoktur, tozludur ve kısa bir süre

sonra sıkıcı hale gelir ve bıktırır: Aynı ağaçlar, aynı insanlar, aynı hareketler -her şey sadece bir rutindir. Ama aslında öyle değildir.

Düşüncelerin *olmadan,* ***çıplaksın. Düşüncelerin olmadan sen kimsin? - Bir Hindu, bir Müslüman, bir Hıristiyan, bir komünist? Düşüncelerin olmadan kimsin sen? - Bir erkek, bir kadın? Düşüncelerin olmadan sen kimsin? - Dindar, dindar olmayan? Düşüncelerin olmadan sen hiç kimsesin. Bütün giysilerin düşmüştür. Sadece bir çıplaklık, bir saflık, bir boşluksun. O zaman kavrayışın berraklaşır ve bu berraklıkla kapsam ve yoğunluk gelir. Artık varoluşun engin genişliğine bakabilirsin. Artık kavrayışının hiçbir engeli yoktur; gözlerin sonsuz olmuştur.***

Ve yoğunluk: Herhangi bir olayın, herhangi bir kişinin içine bakabilirsin, çünkü orada artık bir şey yoktur. Çiçekler bile artık insandır, ağaçlar dosttur ve kayalar uyuyan tinlerdir. Yoğunluk şimdi meydana gelir. Her yerde bir kapı vardır. Kapıyı çalarsın ve her yerde hoş karşılanır, kabul edilirsin. Nereden girersen gir, sonsuzluğa girersin, çünkü tüm kapılar bütüne aittir. Bireyler orada kapılar gibi olabilirler. Bir insanı sevdiğinde sonsuzluğa girersin. Bir çiçeğe baktığında tapınak açılır. Kuma yattığında kumun her taneciği bütünün kendisi kadar engin olur. Dinin daha yüksek matematiği budur.

Patanjali der ki: Bu henüz kontrollü bir aşamadır. Düşünceler yok olmuştur. Artık varoluşu kavrayabiliyorsun, ama hâlâ kavrayan ve kavranan, nesne ve özne vardır... Bedenle birlikte bilgi dolaylıydı. Artık doğrudandır, ama bilen hâlâ bilinenden farklıdır. Son engel, bölünme hâlâ vardır. Bundan da vazgeçildiğinde, bu kontrol da

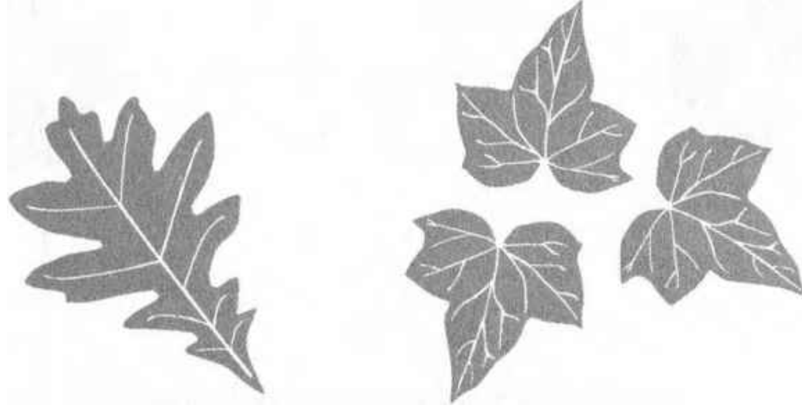
aşıldığında, nesne ve özne de kaybolur. O zaman bilen ve bilinen olmaz.

Tüm diğer kontrollerin kontrolü de aşıldığında, tohumsuz samadhi'ye ve onunla birlikte yaşam ve ölümden kurtuluşa erişilir.

Çark senin için duru. Artık zaman, mekân yoktur. Yaşam da, ölüm de bir rüya gibi kayboldu.

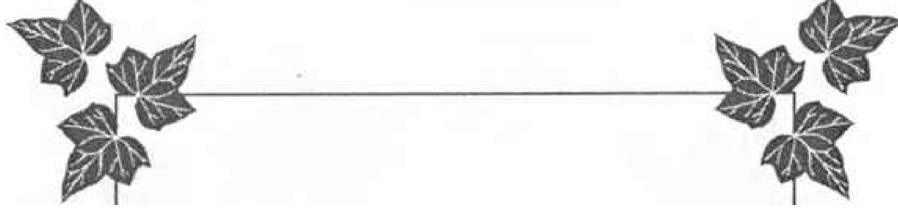
Zen'in "Sessizce otur, sessizce otur, hiçbir şey yapma; bahar gelir ve ot kendiliğinden büyür." dediği an budur. Bunun ötesinde sözcükler açıklayamaz. ***Nirvichara'ya*** ulaşıp, tohumsuz ***samadhi'***yi beklemek zorundasın. Kendiliğinden gelir, tıpkı otun kendiliğinden büyümesi gibi. O zaman son kontrol da aşılır, ama onu aşan kimse yoktur. Sadece aşılır. Aşan kimse yoktur, çünkü aşan biri olsaydı, kontrol yine orada olurdu. Bu yüzden sen hiçbir şey yapamazsın.

O zaman ne kalır? -Sevgi kalır. Seven kalmaz, sevilen kalmaz, bilen kalmaz, bilinen kalmaz- ama bilmek kalır. Salt bilinç kalır, içinde bir merkez olmadan, varoluş kadar engin, varoluş kadar gizemli.



X. BÖLÜM - FARKINDALIK EKSİKLİĞİ - ÖLÜM KORKUSU



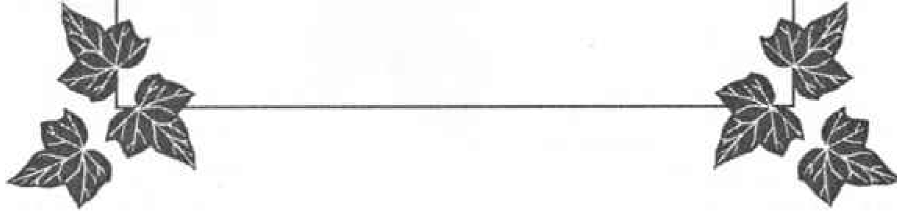


Farkındalık eksikliği, öz olmayanı öz kabul etmektir.

Yaşamı ertelemek, günah sayılabilecek tek günahtır.

Ölüm korkusu, temelde elden kayıp giden yaşama ilişkin bir korkudur.

Geçmişi unut, geleceği unut; an bu andır, -varoluşsal tek andır - onu yaşa.



Etrafına bak -hayat bir akıştır, her şey hareket eder. Her şey sürekli hareket eder, sürekli değişir. Devrim etrafındaki her şeyin doğasıdır. Değişim, sürekliliği olan tek şey gibi görünür. Değişimi kabul et ki, her şey değişsin. Tıpkı bir okyanustaki dalgalar gibi: Doğarlar, kısa bir süre var olurlar ve sonra dağılıp, ölürler. Tıpkı dalgalar gibidir.

Denize gidiyorsun. Ne görüyorsun? Dalgaları görüyorsun, sadece yüzeyi. Sonra geri geliyorsun ve denizi gördüğünü, denizin çok güzel olduğunu anlatıyorsun. Anlattıkların tamamen yanlıştır. Denizin kendisini görmedin, sadece yüzeyini, dalgalanan yüzeyini gördün. Sadece kıyıda durdun. Denize baktın, ama o gerçekten deniz değildi. Sadece dıştaki tabakasıydı, sadece rüzgârların dalgalarla buluştuğu sınırıydı.

Sanki beni görmeye geldiğinde, sadece kıyafetlerimi görüyormuşsun gibidir. Sonra geri dönersin ve beni gördüğünü anlatırsın. Beni görmeye gelip, sadece evin etrafında dolanıp, dış duvarları görerek, geri dönüp, beni gördüğünü anlatmak gibidir. Dalgalar denizdedir, deniz de dalgalarda, ama dalgalar deniz değildir. Sadece dış kısmıdır, denizin merkezinden, derinliklerinden en uzaktaki fenomendir.

Hayat bir akıştır; her şey hareket eder, birbirine dönüşür. Patanjali der ki: 'Bunun hayat olduğuna inanmak, farkındalık eksikliğidir.' Hayattan, hayatın merkezinden, derinliğinden çok, ama

çok uzaktasın. Yüzeyde değişim, çevresinde hareket vardır, ama merkezde hiçbir şey hareket etmez. Hareket yoktur, değişim yoktur.

Tıpkı arabanın tekerleği gibidir. Tekerlek hareket etmeye devam eder, ama merkezindeki bir şey hareketsiz kalır. Tekerlek, bu hareketsiz kutup üzerinde hareket eder. Tekerlek, tüm dünyada hareket etmeye devam eder, ama hareket etmeyen bir şey üzerindedir o hareket. Bütün hareketler, sonsuza, hareket etmeyene bağlıdır. Hayatın sadece hareketini gördüysen, Patanjali der ki: 'Bu, farkındalık eksikliğidir.'

Farkındalık eksikliği, faniliği sonsuzluk, saflığı bozan şeyi saflık, acıyı zevk ve öz olmayanı öz kabul eder.

İnsanın önce çocuk, sonra genç olduğunu, sonra yaşlandığını ve sonunda öldüğünü düşünüyorsan -sadece çarkı görüyorsundur. Sadece hareketi görmüş olursun: Çocuğu, genci, yaşlıyı, ölüyü ve cesedini. Tüm bu hareketlerin içinde hareket etmeyeni gördün mü? Çocuk, genç, yaşlı olmayanı gördün mü? Tüm bu aşamaların bağlı olduğu şeyi gördün mü? Tüm bunları bir arada tutan ve her zaman, ama her zaman aynı kalan, ne doğan, ne de öleni gördün mü? Bunları görmediysen, bunları hissetmediysen, Patanjali der ki: 'Sen avidya'dasın, farkındalık eksikliğindesin.'

Yeterince göremediğin için yeterince tetikte değilsin. Yeterince nüfuz edemediğin için, yeterince gözün yok. Bir kez gözlerin, vizyonun, kavrayışın, berraklığın ve bunların nüfuz edici gücü oldu mu, değişimin var olduğunu göreceksin, ama hepsi bu değil. Aslında değişen, hareket eden sadece çevresidir. En derinde temelde sonsuzluk vardır. Sonsuzluğu gördün mü? Görmediysen, bu ***avidya'd***ır; çevresi tarafından hiptonize edilmişsindir. Değişen

sahneler seni hipnotize etmiştir. Onlarla çok fazla iç içe olmuşsundur. Biraz tarafsız, mesafeli olman, biraz daha gözlem yapman gerekiyor. Faniliği sonsuzluk kabul etmek, ***avidya'*** dır; saflığı bozan şeyi saflık kabul etmek, ***avidya'***dır.

Saflık ve saflığı bozan nedir? Patanjali'nin olağan erdemle işi yoktur. Olağan erdem farklıdır. Hindistan'da saf olan bir şey, Çin'de murdar kabul edilebilir. Hindistan'da murdar olan bir şey, İngiltere'de saf kabul edilebilir. Hatta burada bile Hindular için saf, Caynalar için murdar olabilir. Erdem farklılık gösterir. Aslında erdemin tabakalarına sızdığında, her bireyde farklılık gösterir. Patanjali, erdem hakkında konuşmuyor. Erdem sadece bir gelenektir; yararı vardır, ama içinde gerçeği barındırmaz. Ve Patanjali gibi bir adam konuştuğunda, sonsuz şeyler hakkında konuşur, yerel şeyler değil. Dünyada binlerce erdem vardır ve her gün değişirler. Koşullar değiştiğinde, erdemin de değişmesi gerekir. Patanjali 'saf ve 'saflığı bozan' diyorsa, tamamen farklı bir şeyi anlatmak istiyor.

'Saflık' onun için doğal demektir; 'saflığı bozan' ise doğal olmayandır. Ve senin için bazı şeyler doğal olabileceği gibi, bazı şeyler de doğal olmayabilir; bunun herhangi bir kriteri yoktur. Saflığı bozan şeyi saflık kabul etmek, doğal olmayanı doğal kabul etmek demektir. Senin yaptığın ve bütün insanlığın yaptığı budur. Bu nedenle de gittikçe daha fazla saflığı bozan bir şey haline geldin, doğaya daima sadık kal. Sadece doğal olanın ne olduğunu düşün ve bul. Doğal olmayanla daima gergin, huzursuz ve rahatsız hissedeceksin. Hiç kimse doğal olmayan bir durumda rahat olamaz ve sen de etrafında sürekli doğal olmayan şeyler yaratıyorsun. Sonra bunlar birer yük haline geliyorlar ve sen onları yok ediyorsun. 'Doğal olmayan' diyorsam, doğana yabancı bir şey demek istiyorum.

Patanjali 'Saflığı bozan şeyi saflık kabul etmek, ***avidya'***dır' diyorsa, 'Doğal olmayanı doğal kabul etmek, ***avidya'***dır' demek istiyor. Ve sen doğal olmayan birçok şeyi doğal kabul etmişsindir. Hatta doğal olanın ne olduğunu tamamen unutmuş bile olabilirsin. Doğal olanı bulmak için çok derinlere inmen gerekebilir. Toplum seni saflığı bozan bir şey haline getirmektedir; üzerine zorla doğal olmayan şeyleri yükler, seni koşullandırmaya devam eder, sana ideolojiler, önyargılar ve her tür saçmalığı vermeye devam eder. Senin için doğal olanın ne olduğunu kendin bulmalısın.

Patanjali, 'Farkındalık eksikliği, saflığı bozan şeyi saflık kabul etmektir' diyorsa, saflık burada senin, olduğun gibi, başkaları tarafından kirletilmeyen 'doğallığın' anlamına gelir. Hiç kimseyi bir ideal haline getirme. Bir Buda gibi olmaya çalışma, sen sadece kendin olabilirsin. Bir Buda bile senin gibi olmaya çalışsa, bu mümkün olmayacaktır. Hiç kimse bir başkası gibi olamaz. Herkesin kendi eşsiz varoluş yolu vardır ve saflık da budur. Kendi varlığını takip etmek, kendin olmaktır saflık. Çok zordur, çünkü etkilenirsin, hipnotize edilirsin. Çok zordur, çünkü etrafında seni ikna eden mantıklı insanlar vardır. Çok zordur. Onlar çok güzler insanlardır; güzellikleri seni etkiler. Etrafta şahane insanlar vardır; onlar birer mıknatıs gibidir, karizmaları vardır. Yanlarında olduğun zaman onlara doğru çekilirsin; çekicidirler.

Tetikte olmalısın; büyük insanlara karşı daha fazla tetikte olmalısın; seni mıknatıs gibi çekenlere karşı daha fazla tetikte olmalısın; seni etkisi altına alabilen, etkileyebilen ve değiştirebilenlere karşı daha fazla tetikte olmalısın; onlar senin saflığını bozabilirler.

Bunu ille de yapmak istediklerinden değil; hiçbir Buda başka birini kendisi gibi yapmak istememiştir.

Bunu istediklerinden değil, ama kendi aptal zihnin onları taklit etmeye, başkasını ideali haline getirmeye *ve* ***diğeri gibi olmak için gayret etmeye çalışacaktır. İnsanın saflığının bozulması açısından başına gelebilecek en büyük şey budur.***

Buda'yı, İsa'yı, Ramakrişna'yı sev, deneyimleriyle zenginleş, ama etkilenme. Bu çok zordur, çünkü aradaki fark çok zor fark edilir. Sev, dinle, fikirlerini yakalamaya çalış, ama taklit etme. Alabildiğin kadar al, ama daima kendi doğanla uyumlu ol. Bir şey senin doğana uyuyorsa, onu al -sırf Buda öyle dedi diye alma.

Buda, müritlerine tekrar tekrar ısrar etmiştir: 'Bir şeyi sırf ben söylüyorum diye almayın. Sadece ihtiyacınız varsa, sizin için doğal hale geldiği bir noktaya geldiyse alın' diye. Buda, milyonlarca yaşam, milyonlarca iyi ve kötü deneyim, günah ve fazilet, ahlaklılık ve ahlaksızlık, acı ve zevk aracılığıyla bir Buda olur. Buda'nın kendisi de milyonlarca yaşamdan ve deneyimden geçmek zorundadır. Ya sen ne istiyorsun? Sadece Buda'yı dinlemek, ondan etkilenmek ve hemen sıçrayıp onun izinden gitmeye başlamak istiyorsun. Bu mümkün değildir. Sen kendi yolundan gitmek zorundasın. Alabildiğin kadar al, ama kendi yolundan git.

Hep Friedrich Nietzsche'nin ***Böyle Buyurdu Zerdüşt*** kitabını hatırlarım. Zerdüşt, müritlerine veda ederken, onlara söylediği son sözler çok güzeldi. Son mesajıydı; her şeyi söylemişti. Onlara tüm kalbini vermişti ve söylediği son şey şu oldu: 'Şimdi beni dinleyin, bugüne kadar hiç dinlemediğiniz kadar dikkatli dinleyin. Size son mesajım şudur: "Zerdüşt'ten sakının! Benden sakının!"'

Tüm aydınlanmış insanların son mesajı budur, çünkü onlar çok çekicidir; onlara kurban gidebilirsin. Ve bir kez dışarıdan bir şey doğana yerleşti mi, yanlış yola saparsın.

Patanjali der ki: 'Farkındalık eksikliği, saflığı bozan şeyi saflık; acıyı zevk kabul etmektir.'

'Patanjali'nin söylediği hiçbir şey doğru olmayabilir, ama biz acıyı zevk kabul edecek kadar aptal değiliz.' diyebilirsin. Öylesin. Herkes öyledir -ta ki tamamen farkında olana kadar. Acı veren birçok şeyi zevk olarak kabul etmişsindir. Acı çekersin ve ağlarsın, gözyaşı dökersin, ama yine de temelde acı verici olup, zevke çevrilemeyecek bir şeyi kabul ettiğini anlamazsın.

Her gün insanlar bana gelip, cinsel ilişkilerinin acı verdiğini söylerler. Bugüne kadar cinsel hayatları olması gerektiği gibi -mükemmel, çok güzel- olduğunu söyleyen tek bir çifte rastlamadım. Sorun ne? Başlangıçta her şeyin çok güzel olduğunu söylerler. Başlangıçta hep öyledir! Herkesle cinsel ilişki başlangıçta çok güzeldir, ama sonra neden kötüye gider ve acılaşır? Neden kısa bir süre sonra, hatta balayı daha geçmeden bile her şey kötüye gider ve acılaşır?

İnsan bilinci üzerinde söz sahibi olanlar der ki: 'Başlangıç, başlangıcın güzelliği, sadece seni kandırmak için doğal bir hiledir.' Bir kez kandın mı, gerçek ortaya çıkar. Sanki balığa gidiyormuşsun ve olta yemi kullanıyormuşsun gibidir. Başlangıçta, iki kişi karşılaştığında 'Bu dünyadaki en büyük deneyim olacaktır.' diye düşünürler. Erkek, 'Bu kadın gördüğüm en güzel kadın.' diye düşünürken, kadın da 'Bu adam bugüne kadar gördüğüm en büyük adam." diye düşünecektir. Bir illüzyona başlarlar, tasarlarlar. Görmek

istediklerini görürler. Gerçek kişiyi görmezler. Orada kimin olduğunu görmezler, onlar sadece kendi tasarladıkları düşü görürler. Diğeri sadece bir ekran haline gelir ve sen kendi düşünü yansıtırsın. Er veya geç gerçek kendini gösterir. Ve cinsellik doyuma ulaştığında, doğanın temel hipnozu doyuma ulaştığında, her şey kötüye gider.

O zamana kadar kadını sonsuza kadar seveceğine yemin etmişsindir. Kadın da gelecekteki yaşamında bile senin gölgen olmaya yemin etmiştir. Şimdi ikiniz de kendi vaatleriniz tarafından kandırılmış, tuzağa düşürülmüş oldunuz. Nasıl geri adım atabilirsin? Artık onu taşımak zorundasın.

İkiyüzlülük başlar, rol yapmalar, öfke. Ne zaman rol yapsan, er veya geç öfkelenirsin; rol yapmak işte böylesine ağır bir yüktür. Kadının elini alır ve tutarsın, ama sadece terler, hiçbir şey olmaz. Şiirsellik olmaz, sadece terleme. Terk etmek istersin, ama kadın incinecektir. O da seni terk etmek ister, ama o da senin incineceğini düşünür ve âşıklar el ele gezmek zorundadır. Kadını öpersin, ama kötü bir ağız kokusundan başka bir şey yoktur. Her şey çirkinleşir ve sonra tepki gösterirsin, intikam alırsın, sorumluluğu diğerine atarsın ve diğerinin suçlu olduğunu kanıtlamaya çalışırsın. Erkek veya kadın yanlış bir şey yapmıştır veya aldatmıştır. Kendini olmadığı bir şey gibi göstermeye çalışmıştır. Ve sonra evliliğin çirkinliği başlar.

Unutma ki, farkındalık eksikliği, acı veren bir şeyi zevk kabul etmektir. Başlangıçta bir şey zevk veriyor ve daha sonra acıya dönüşüyorsa, baştan beri aslında acı verici olduğunu unutma. Sadece farkındalık eksikliği seni yanıltmıştır. Başka hiç kimse seni yanıltmamıştır, sadece farkındalık eksikliği. Olayları olduğu gibi görmek için yeterince tetikte değildin. Aksi takdirde, zevk nasıl acıya

dönüşebilirdi ki! Gerçekten zevk olmuş olsaydı, zaman geçtikçe daha da büyük zevk haline gelirdi. Olması gereken buydu.

Zevk daha da büyük zevk, mutluluk daha da büyük mutluluk haline gelir. Sonunda büyük mutluluğun doruğuna dönüşür. Ama bunun için tohumları ekerken farkında olmak gerekir. Tohumları bir kez ektin mi, yakalandın demektir, çünkü artık değiştiremezsin. O zaman ne ektiysen, onu biçmek zorundasın. Ve sen de biçersin. Daima mutsuzluğu da biçersin ve asla tohumda bir hata olduğunun farkına varmazsın. Ne zaman mutsuzluk biçersen, başkalarının seni kandırdığını düşünmeye başlarsın: Eşin, arkadaşın, ailen, dünya, hep başka birileri. Şeytan ya da başka biri seninle oyun oynuyordur. Bu, yanlış tohumları ektiğin gerçeğiyle yüz yüze gelmemektir.

Farkındalık eksikliği, acıyı zevk kabul etmektir. Ölçü budur. Patanjali'ye, ***Shankaracharya'***ya, Buda'ya sor; ölçü budur:

Bir şey sonunda acıya dönüşüyorsa, baştan beri acı dolu olmuş olmalı. Son ölçüdür; nihai meyve ölçüdür.

Farkındalık eksikliği, öz olmayanı öz kabul etmektir. Bunlardır ölçüler. Öz olmayanı öz kabul ettin. Kimi zaman beden olduğunu, kimi zaman zihin olduğunu, kimi zaman kalp olduğunu düşünüyorsun. Bunlar üç tuzaktır. Beden, en dış tabakadır. Açlık hissettiğin zaman, her seferinde 'Açım.' demiyor musun? - Farkındalık eksikliği. Sen sadece bedeninin aç olduğunu bilensin, aç değilsin. Bilinç nasıl aç olabilir ki? Gıda asla bilince ulaşmaz; bilinç asla acıkmaz. Aslında bir kez bilincini tanıdın mı, daima doymuş olduğunu, asla aç olmadığını öğreneceksin. Daima mükemmeldir, mutlaktır; hiçbir şeyi eksik değildir. O zaten en tepedir, doruğun ta

kendisidir, nihai büyümedir. Aç değildir. Zaten bilinç nasıl acıkabilir ki? - Gıdaya ihtiyacı olan bedendir.

Farkında olan insan, 'Bedenim acıktı.' veya farkındalığı daha derinlerdeyse 'bedenim' de demeyecek, 'Beden acıktı, beden acıktı.' diyecektir.

Bilinç, engin bir gökyüzü, bir mekândır. Onu vuramazsın. Sadece bedene bir taşla vurabilirsin, çünkü beden maddeseldir. Madde maddeyi vurabilir. Beden maddeye aittir. Gıda için açlık çeker. Gıda onu tatmin eder, açlık öldürür. Bilinç, beden değildir.

Farkındalık eksikliği, bedenini kendin olarak kabul etmektir. Hayatındaki mutsuzluklarının yüzde doksanı, farkındalık eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bedeni kendin kabul ediyorsun, sonra da acı çekiyorsun. Bir düşte acı çekiyorsun. Beden senin değildir. Yakında senin olmayacaktır. Bedenin orada olmasaydı nerede olurdun? Doğumdan önce neredeydin, o zaman nasıl bir yüzün vardı? Ve ölümden sonra nerede olacaksın ve nasıl bir yüzün olacak? Bir erkek mi, yoksa bir kadın mı olacaksın? Bilinç, bunlardan hiçbiri değildir. Benim bir erkek olduğumu düşünüyorsan, bu farkındalık eksikliğidir. Bilinç mi? Bilinç nasıl cinsiyetlere ayrılabilir ki? - Cinsel organları yoktur ki. Bir çocuk veya bir genç ya da bir yaşlı olduğunu düşünüyorsan, bu yine farkındalık eksikliğidir. Nasıl yaşlı olabilirsin, nasıl genç olabilirsin ki? Bilinç bunlardan hiçbiri değildir. Bilinç sonsuzdur, aynıdır. Doğmamıştır, ölmez, ama kalır -bilinç, hayatın ta kendisidir.

Ya da zihni ele alalım -bu daha derindeki ikinci tabakadır. Ve daha zor fark edilir olup, bilince daha yakındır. Zihnini kendin kabul edersin. 'Ben, ben, ben,' demeye devam edersin. Biri, fikrini

yalanlamaya kalksa, 'Bu benim fikrim' deyip, onun için mücadele edersin. Hiç kimse gerçekler için tartışmaz; insanlar sadece kendi 'Ben'leri için tartışıp, mücadele ederler. 'Benim fikrim ben anlamına gelir. Yalanlamaya nasıl cüret edersin? Sana haklı olduğumu kanıtlayacağım!'

Hiç kimse gerçeği umursamaz. Kimin umurunda ki? - Mesele, kimin halklı olduğu meselesidir, neyin doğru olduğu meselesi değil. Halbuki o zaman insanlar kendilerini özdeşleştirirler ve sadece sıradan insanlar değil, dindar insanlar da.

Bir de kalbin var; bilince en yakın, ama bir o kadar da uzak olan kalbin. Orada beden, düşünce ve duygu vardır. Hissettiğinde, hissedenin sen olmadığının farkına varmak için çok, ama çok farkında olmalısın. Bu yine mekanizmanın bir parçasıdır. Tabii ki bilince en yakın parça. Kalbin bilince en yakın, kafanın ortada ve bedenin de en uzak olmasının nedeni budur. Ama yine de kalbin sen değilsin. Hissetmek bile bir fenomendir, gelir ve gider; bir dalgacıktır, yükselir ve ölür; bir ruh halidir, var olur ve sonra var olmaz. Sen daima var olansın, daima ve her zaman, ebediyen ve sonsuza kadar.

O zaman farkındalık nedir? Farkındalık, Upanişad öyle dedi veya Patanjali öyle dedi diye beden olmadığının farkında olmak değildir -çünkü beden olmadığını zihnine kazıyabilirsin. Her sabah, her akşam 'Ben beden değilim' diyerek tekrarlayabilirsin -bu yararlı olmaz. Mesele, tekrar etme meselesi değil, iyice anlama meselesidir. Anladıktan sonra da tekrarlanmanın ne önemi var?

Anlamak için izle! Acıktığında, açlığın bedeninde mi, yoksa sende mi olduğunu izle. Hastalandığında, nerede olduğunu izle; bedeninde mi, sende mi. Bir fikir geldiğinde,

nerede olduğunu izle; zihninde mi, sende mi. Bir duygu yükseldiğinde, izle. Gitgide daha dikkatli olarak, farkındalığa erişeceksin. Tekrarlamakla bugüne kadar kimse ermemiştir.

Gözlerinin hemen arkasında duruyorsun, tıpkı bir pencerenin arkasında durup, dışarıya bakan biri gibi. Pencereden dışarı bakan insan, tıpkı senin gibi, gözlerinle bana doğru bakıyor. Gözlerinle özdeşleşebilirsin, görmeyle özdeşleşebilirsin ki, görmek bir kabiliyettir, bir araçtır. Gözlerse sadece birer penceredir, sen gözlerin değilsin.

Patanjali der ki: 'Beş duyunla araçlarla özdeşleşirsin ve bu beş duyudan daha sonra ego meydana gelir.' Ego, sahte özdür. Ego, olmayıp da olduğunu sandığın her şeydir.

Egoizm, görenin görülenle özdeşleşmesidir.

Birçok kez, bir şeyin gözlerinin önünde cereyan ettiği, ancak senin olayı kaçırdığın olmuştur. Bazen bir sayfanın tamamını okursun ve birden okuduğunu, ama aslında tek bir harfini bile okumamış olduğunu fark edersin. Ne okuduğunu hatırlamazsın ve başa dönmek zorunda kalırsın. Ne olmuştur? Sen gözlerin olsaydın, bu nasıl mümkün olabilirdi?

Sen gözlerin değilsin. Sen sayfaya bakarken, pencere kapalıydı. Pencerenin arkasındaki bilinç yoktu, başka bir yerle meşguldü. Dikkatin burada değildi. Belki pencerenin önünde kapalı gözlerle duruyordun ya da pencereye sırtın dönüktü, ama neticede pencereden dışarı bakmıyordun. Bu her gün olur -aniden bir şey olduğunu, ama görmediğini, duymadığını, okumadığını fark edersin. Orada değildin, başka bir şey düşünüyordun, başka bir düş

kuruyordun, başka dünyalarda geziniyordun. Pencere boştu; sadece gözlerin oradaydı.

Boş gözleri bilir misin? Git ve bir delinin yüzüne bak. Orada boş gözler görebilirsin. Sana bakar, ama görmez. Sana baktığını görürsün, halbuki o seni görmez. Gözleri boştur. Ya da ermiş bir azizin yanına git. Onun da gözleri boştur. Delinin gözleri gibi değil, ama ona benzerdir -bakışları içinden geçer. Senin önünde durmaz, senden öteye geçer. Ya da bedenine değil, sana bakar. İçine işler: Bedenini, zihnini ve kalbini terk eder ve üzerine sıçrar. Ve sen nerede olduğunu bilemezsin.

Egoizm, görenin görülenle, yani araçla özdeşleşmesidir. Araçlarla özdeşleşmekten vazgeçersen, ego yok olur. Egoyu yok etmenin başka bir yolu yoktur. Kendini bedeninle özdeşleştirme. Gözlerin, kulakların, zihnin ve kalbinle özdeşleşmediğin takdirde, ego birden yok olur. Sen kalırsın, tüm saflığınla, ama ego olmaz. İlk kez tüm varlığınla ortaya çıkarsın, ama ego yoktur, 'Ben' yoktur, hiç kimse 'Ben varım' demez.

Bu senin doğandır, senin saflığındır, varlığının kristal saflığıdır -sadece bir öteye geçmedir. Dünyada yaşarsın, ama dünya senin içinde değildir. Dünyada ilerlersin, ama dünya senin içinde hareket etmez. Nerede olursan ol, dokunulmaz kalırsın. Bir lotus çiçeği olursun.

Yaşamı ertelemek, günah diyebileceğim tek günahtır. Erteleme. Yaşamak istiyorsan, burada ve şimdi yaşa. Geçmişi unut, geleceği unut; an bu andır, varoluşsal tek andır -onu yaşa. Bir kez kaybettin mi, bir daha geri alamazsın, geri isteyemezsin.

Şimdiki zamanda yaşamaya başlarsan, geleceği düşünmezsin ve hayata tutunup kalmazsın. Yaşıyorsan, yaşamı biliyorsundur, tatmin olmuş, doymuşsundur. Varlığının tamamı kutsanmış hissedecektir. Telafiye gerek yoktur. Ölümün yüz yıl sonra gelip, seni titrerken, gözyaşı dökerken ve ağlarken görmesine gerek yoktur. Ölüm şimdi de gelse, sen hazırsın: Yaşamışsındır, zevk almışsındır, kutlamışsındır. Gerçek tek bir canlılık anı bile yeterliyken, gerçek olmayan bir hayatta bin yıl bile yeterli değildir. Yaşanmamış bir hayatın bin veya bir milyon yılı zahmete değmez. Ve sana diyorum ki, yaşanmış bir deneyimin tek bir anı bile kendi içinde bir sonsuzluktur. Zamanın ötesindedir; yaşam ruhunun ta kendisine dokunursun. O zaman ölüm yoktur, endişe yoktur, sıkıca tutunmak yoktur. Hayatı her an terk edebilirsin ve geride hiçbir şeyin kalmayacağını bilirsin. Hayattan dolu dolu, sonuna kadar zevk almışsındır. Hayat içinden taşar; hazırsındır.

Derin bir kutlama halinde ölmeye hazır olan insan, gerçekten yaşamış olan insandır. Hayata sıkıca tutunmak, yaşayamadığını gösterir. Ölümle, yaşamın bir parçası olarak kucaklaşmak, iyi yaşadığını gösterir. Tatmin olmuşsun. Şimdi Patanjali'nin sutrasını dinle. En anlamlılardan biridir ve senin için çok, ama çok önemlidir.

Yaşam sayesinde akmak, ölüm korkusudur, yaşama sıkıca tutunmaktır ve herkeste baskındır, bilgililerde bile.

Zihnini seyredersen, kendini gözlemlersen, ister tetikte ol, ister olma, sürekli bir ölüm korkusunun var olduğunu fark edeceksin. Ne yaparsan yap, ölüm korkusu oradadır. Neyden zevk alırsan al, ölümün gölgesi ısrarla hemen köşeyi geçince bekler. Seni takip eder.

Nereye gidersen git, onunla gidersin. Onu dışarıda bırakamazsın, ondan kaçamazsın; ölüm korkusu sensin.

Bu ölüm korkusu nereden gelir? Ölümü daha önce de biliyor muydun? Ölümü daha önce bilmiyorsan, ölümden, yani daha önce bilmediğin bir şeyden neden korkuyorsun? Psikologlara sorduğuna, 'Ölümün ne olduğunu biliyorsan, korkunun ilgisi vardır. Daha önce öldüysen, korku ilgili görünür.' diyeceklerdir. Ama sen ölümü bilmiyorsun. Ağrılı mı, coşkulu mu olacağını bilmiyorsun. O zaman neden korkuyorsun?

Hayır, ölüm korkusu gerçekten ölüme karşı duyulan korku değildir, çünkü bilinmeyen, hem de hiç bilinmeyen bir şeye karşı nasıl korku duyabilirsin ki? Sana tamamen yabancı olan bir şeye karşı nasıl korku duyabilirsin ki? Ölüm korkusu, gerçekten ölüme karşı duyulan korku değildir. Ölüm korkusu aslında hayata sıkıca tutunmaktır.

Hayat oradadır ve sen hayatın içinde yaşamadığını, hayatın yanından akıp gittiğini çok iyi bilirsin. Nehir senin yanından akıp gider, sen kıyıda durursun ve sürekli olarak ellerinin arasından geçer gider. Ölüm korkusu, temelde yaşamaktan aciz olmana ve hayatın akıp gitmesine karşı duyduğun korkudur. Yakında, hiç zamanın kalmayacak ve sen hep beklemiş, hep kendini buna hazırlamış olacaksın. Hazırlanmayı bir takıntı haline getirmişsindir.

Önce milyonlarca hazırlık yapıp, ondan sonra zevk almaya, ondan sonra yaşamaya başlayacağını düşünürsün -halbuki o zamana kadar hayat akıp gider. Hazırlıklar yapılmıştır, ama tadını çıkartacak kimse yoktur. Korkun aslında budur; iyice derinlerde bunu

biliyorsun, hissediyorsun; hayatın akıp gidiyor ve sen her an ölüyorsun, her an ölüyorsun.

Bu, gelecekte bir gün gelip, seni yok edecek ölüme karşı duyulan korku değil. Her an ölüyorsun. Hayat ilerliyor ve sen tamamen aciz ve kapalısın. Zaten ölüyorsun. Daha doğduğun gün, ölmeye başladın. Hayatın her anı aynı zamanda ölüm anıdır. Korkun, gelecekte bekleyen bilinmeyen bir ölüme karşı değil, korkun tam şimdi. Hayat ellerinin arasından akıp gidiyor ve sen aciz görünüyorsun, hiçbir şey yapamıyorsun. Ölüm korkusu temelde ellerinin arasından akıp giden yaşama karşı duyulan korkudur.

Patanjali der ki: "***Yaşam sayesinde akmak, ölüm korkusudur, yaşama sıkıca tutunmaktır ve herkeste baskındır, bilgililerde bile."*** Bilgililerin de tıpkı senin gibi aptaldır. Bilgililer hiçbir şey öğrenmemişlerdir. Aslında yaptıkları tek şey, bilgileri hafızaya almaktır. Büyük bilginler, ***pandit'***ler, hayat hakkında çok şey bilirler, ama hayatı bilmezler. Sadece şu veya bu şey hakkında bir şeyler bilirler.

Sen, aşkı bilmeden de aşk hakkında çok şey bilebilirsin. Aslında aşkı biliyorsan, aşk hakkında bir şey bilmeye ne gerek var? Tanrı hakkında, Tanrı'yı bilmeden çok şey bilebilirsin. Gerçekte ise Tanrı'yı biliyorsan, Tanrı hakkında bir şey bilmeye ne gerek var? - Bu aptalca olurdu, budalaca. Asla unutma ki, bir şey hakkında bir şey bilmek, bilmek değildir. Bir şey hakkında bir şey bilmek, sadece merkeze hiç dokunmadan, bir daire içinde dönüp durmaktır.

Patanjali der ki: 'Bilgililer, yani kutsal yazılardan, teolojilerden anlayanlar bile tartışabilirler, tüm hayatları boyunca tartışma yapabilirler, sürekli konuşabilirler ve milyonlarca konu hakkında

savlar ileri sürebilirler, ama bu arada hayat akıp gider. Hayatın kadehinden içmemişlerdir.

Hayatı bilmek, hayatı yaşamak, korkmamak, hayat emniyetsiz bir fenomen olduğu için emniyetsizliklere dalmaktır; hayat her an bilinmediği, her an değiştiği ve yenilendiği için bilinmeyene dalmak; bilinmeyenlerin yolcusu olmak, bir gezgin olmak ve hayat seni nereye götürüyorsa, onunla oraya gitmektir.

Bilinmeyenlere dalmak, tehlikeye dalmak demektir. Hayat tehlikelidir. Tehlikeler ve zararlarla doludur. Bu nedenle de insanlar kendilerini kapatmaya başlarlar. Hapislerde, hücrelerde yaşarlar - karanlık, ama rahat. Ölüm gelmeden önce de zaten ölüdürler.

Unutma ki, rahatı seçersen, güvenliği seçersen, aşina olanı seçersen, hayatı seçmemiş olursun. Hayat, bilinmeyen bir fenomendir. Hayatı yaşayabilirsin, ama elinde tutamazsın, ona sıkıca tutunup kalamazsın. Seni nereye götürürse, oraya gidebilirsin. Rüzgârın götürdüğü her yere giden ve nereye gittiğini bilmeyen beyaz bir bulut gibisindir.

Hayatın *hedefi* ***yoktur. Bir hedefe ulaşırsın*** *ve* ***ileride milyonlarca yeni hedef vardır. Bir zirveye çıkarsın ve bunun son olduğunu, 'Dinleneceğim.' diye düşünürsün. Halbuki zirveye ulaştığında çok daha fazla zirve ortaya çıkacaktır, çok daha yüksekleri orada olacaktır.*** *Bu* ***daima böyledir; hiçbir zaman sonuna gelmezsin. Tanrı'nın sonsuz olmasının, hayatın sonsuz olmasının anlamı budur: Ne bir başlangıç, ne de bir son. Korkarsan, kendi içine kapanırsan, çökersen mutsuz olursun.***

Sen, ölümü bilmeden korkuyorsun. Derinlerde bir şeyler olmalı ki mesele de bu: Egon sahte bir fenomendir. Belirli şeylerin bir kombinasyonudur. İçinde madde yoktur, merkez yoktur. Ego, ölümden korkar. Sanki küçük bir çocuk, oyun kartlarından bir ev yapmış ve korkuyormuş, esintinin gelmesinden korkuyormuş gibidir. Çocuk, başka bir çocuğun karttan eve yaklaşmasından korkuyordur. Kendinden korkuyordur, çünkü bir şey yaparsa, karttan ev anında çökebilir.

Ego, zaten ölü olduğu için ölecektir. Kendi hayatı yoktur. Sadece senin hayatını yansıtmaktadır. Bir ayna gibidir. Senin varlığın sonsuzdur. Bilgililer de işte ölümden bu yüzden korkarlar, çünkü bir şeyler öğrenmekle varlığını tanıyamazsın. Varlık, öğrenmekle değil, öğrendiklerini unutmakla tanınabilir. Zihnini tamamen boşaltmak zorundasın. Öz duygusundan bile tamamen boşaltıldıktan sonra, aniden bu boşalmışlığın arasında ilk kez varlığını hissedersin. Bu varlık sonsuzdur. O ölemez. Sadece bu varlık ölümle kucaklaşabilir ve ölümsüz olduğunu bilebilir. Ego korkar.

Sen, egon, iyi ve kötü hakkındaki fikirlerin, sevgi ve nefret hakkındaki fikirlerin, güzel ve çirkin hakkındaki fikirlerinle var. Bunu çift yönlülük yaratır. Bu ego neden var? Patanjali der ki: 'Daha derinlere git; orada farkındalık eksikliği bulacaksın. Hayattaki tüm mutsuzlukların temel nedeni farkındalık eksikliğidir.' Neden bu, asıl neden budur. Geriye doğru git; Hayata karşı çok güçlü ve karşı konulmaz bir istek duyuyorsun, hayata sıkıca tutunup kalıyorsun. Neden? Patanjali der ki: 'Geriye doğru git.' Neden hayata sıkıca tutunuyorsun? - Çünkü mutsuzsun. Ve mutsuzluğun ***dwais,*** iğrenme tarafından yaratılıyor. Mutsuzluğun ***dwais*** -şiddet, kıskançlık, öfke-iğrenme tarafından yaratılıyor. Etrafında bu kadar olumsuz şeyler

varken, nasıl yaşayabilirsin ki? Bu olumsuzluklar yüzünden, nereye bakarsan bak, hayat yaşamaya değmezmiş gibi görünür. Olumsuzlukların arasından nereye bakarsan bak, her yer karanlık, kasvetli, bir cehennem gibi görünecektir. Yaşama karşı duyulan karşı konulmaz isteğin geriye doğru çözülmesi gerekir ki ***dwais'i*** bulabilesin. Hayata sıkıca tutunmak konusunda aşağı doğru, geriye doğru inersen, arkasında iğrenme tabakasını bulursun. Yaşayamamanın nedeni budur. Bütün toplumlar, kültürler üzerine birçok iğrenme yüklerler.

Bu yüzden Patanjali der ki: 'Hayata sıkıca tutunmak, en üst tabakadır. Derine git; arkasında iğrenme, ***dwais*** tabakasını bulacaksın.' Ama neden iğreniyorsun? Daha derine git; bağlılık bulacaksın. Bir şeyin cazibesine kapılmışsın ve ancak cazibesine kapılmışsan, ondan iğrenebilirsin. Cazibesine kapılmamışsan, iğrenemezsin. Cazibe, iğrenme yaratabilir. İğrenme, cazibenin diğer kutbudur. Daha derine git -bulacağın bir diğer tabaka, ***asmuta'***dır***,*** ego, 'Ben varım.' duygusudur. Ve bu 'Ben', bağlılık ve iğrenme sayesinde vardır. ***Dwais,*** cazibe ve iğrenme düştüğünde, 'Ben' ayakta kalamaz. 'Ben' de onlarla birlikte düşecektir.

Beş mutsuzluğun kaynakları, ta kökenlerine kadar çözülerek geri gidildiğinde, ortadan kaldırılabilir.

Nedeni bir kez öğrendin mi, her şey çözülür. Nedeni de belli: Farkındalık eksikliği. Ne yapmalı? Sıkıca tutunmanla mücadele etme, bağlılığın ve iğrenmenle mücadele etme, hatta egonla bile mücadele etme. Sadece gitgide daha farkında ol. Daha tetikte, daha uyanık, daha dikkatli ol. Gittikçe daha fazla hatırla ve tetikte ol. Bu

tetikte oluşun, her şeyi çözecektir. Neden bir kez çözüldü mü, sonuçlar da yok olur.

Sıradan erdem, yüzeydeki değişiklikleri öğretir. Sözde dinler, etkilerle nasıl mücadele edeceğini öğretir. Patanjali, sana dinin bilimini sunar: En dipteki neden ortadan kaldırılabilir. Daha fazla tetikte olmalısın. Hayatı tetikte olarak yaşa: Mesajın tamamı budur. Uyuşuk biri gibi ya da hipnozda bir sarhoş gibi yaşama. Ne yaparsan yap, yaptıkların hakkında bilinçli ol. Yap, ama tamamen bilinçli olarak. Aniden birçok şeyin yok olduğunu göreceksin.

Budist bir gizemci olan Nagarjuna'ya bir hırsız geldi ve şöyle dedi: 'Dinle, ben birçok öğretmen ve birçok ustaya gittim. Hepsi beni tanır, çünkü ben ünlü bir hırsızım, hatta bu krallığın en usta hırsızıyım, o yüzden her yerde beni tanırlar. Ama yanlarına vardığım gibi, bana, "Önce çalmayı bırakmalısın, insanları soymayı bırakmalısın. Önce hayat tarzından vazgeç, ancak o zaman bir şeyler olabilir." diyorlar. Ama bunu yapamam. O yüzden her şey orada o anda kalıyor. Şimdi de sana geldim. Sen ne diyorsun?"

Nagarjuna dedi ki: 'O zaman sen hırsızlara gitmişsin, ustalara değil. Bir usta çalmak ya da çalmamak konusunda neden endişe duysun ki? Beni ilgilendirmez. Tek bir şey yapacaksın: Çalmaya, insanları soymaya devam edeceksin -ama onları farkında olarak soy.' Hırsız, bunun üzerine, 'Bunu yapabilirim.' dedi. Ve tuzağa düştü, yakalandı.

İki hafta geçtikten sonra, Nagarjuna'ya geri geldi ve şöyle dedi: 'Sen bir hilebazsın, beni kandırdın. Dün gece ilk kez kralın sarayına girdim, ama senin yüzünden tetikte olmaya çalıştım. Hâzineyi açtım. Milyonlarca değerli elmas vardı, ama senin yüzünden saraydan

ellerim boş dönmek zorunda kaldım.' Nagarjuna, 'Ne olduğunu anlat.' dedi. Hırsız da anlattı. 'Ne zaman tetikte olmaya çalışıp, elimi elmaslara uzattıysam, elim hareket etmedi. Elim hareket ettiğinde ise tetikte değildim. İki üç saat böyle mücadele verdim. Hem tetikte olup, hem de elmasları almaya çalıştım, ama imkânsızdı. Birçok kez elmasları aldım, ama o zaman tetikte değildim ve bu yüzden onları tekrar yerine bırakmak zorundaydım. Tetikte olduğum zamanlar da elim hareket etmiyordu.' Nagarjuna: 'İşte hepsi bu. Meseleyi anladın.' dedi.

Tetikte olmadan öfkeli, şiddetli, sahiplenici, kıskanç olabilirsin. Bunlar birer yan üründür, ama kökleri değil. Ama tetikte olduğun zaman öfkeli olamazsın, kıskanç olamazsın, saldırgan, şiddetli, açgözlü olamazsın. Sıradan erdem, açgözlü olmamayı, öfkeli olmamayı öğretir. Sıradan erdem budur. Çok fazla yardımcı olmaz. En fazla biraz bastırılmış bir kişilik yaratılır. Açgözlülük kalır, öfke kalır, ama sen hafif bir toplumsal erdeme sahip olabilirsin. Toplumda yağlayıcı bir madde olarak yardımcı olabilir belki bu, ama bunun dışında hiçbir şey olmaz.

Patanjali, sıradan erdemi öğretmez. Patanjali, tüm dinlerin kökünü, dinin bilimini öğretir ve der ki: 'Her sonucu nedenine götür.' Nedeni her zaman tetikte olmayış, farkında olmayış, yani ***avidya'***dır. Tetikte ol ve her şey yok olsun.

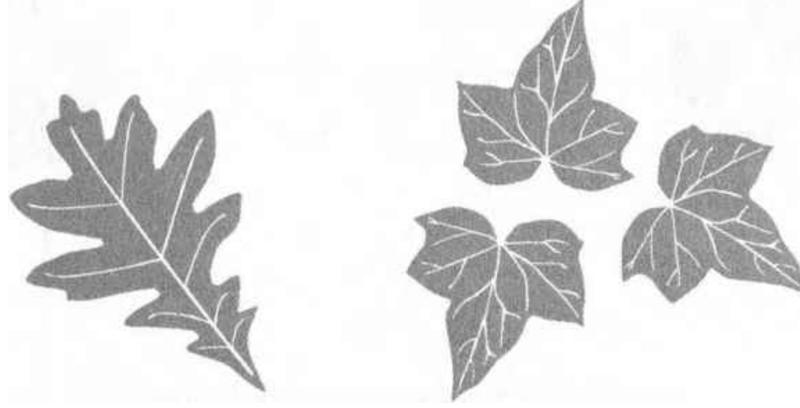
Beş derdin dışavurumu, meditasyonla yok olur.

Onlar hakkında endişeye kapılman gerekmez, sadece daha fazla farkında olmak için daha çok meditasyon yapman gerekir. Önce dışavurum yok olur: Öfke, kıskançlık, nefret, iğrenme, cazibe. Önce bunların dışavurumu yok olur, ama tohumları seninle kalır. Ondan

sonra çok, ama çok daha derine inmek gerekir, çünkü sadece öfkeli olduğun zaman öfkelendiğini düşünürsün -ama bu doğru değildir. Öfkeli olmasan da yeraltında bir öfke akımı sürmeye devam eder. Aksi takdirde zamanı geldiğinde öfkeyi nereden alırdın? Biri sana hakaret ediyor ve birden öfkeleniyorsun. Daha bir saniye önce mutluydun, gülümsüyordun ve birden yüzün değişti, bir katil oldun. Bunu nereden aldın? Orada bir yerlerde olmalıydı, öyleyse daima içinde bir yerlerde, yeraltında bir öfke akımı olması gerekiyor. Ne zaman ihtiyaç duyarsan, eline fırsat geçerse, birden öfke alevi parlar.

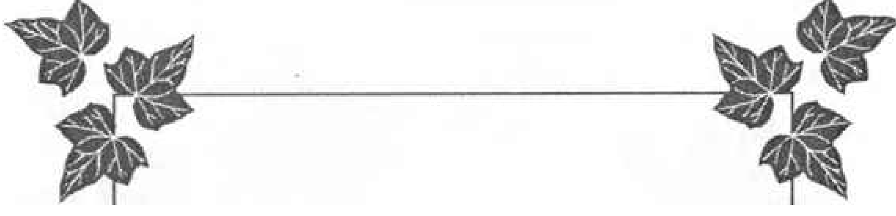
Önce meditasyon sana yardım edecektir. Dışavurumlar yok olacaktır. Ama bununla yetinme, çünkü temelde yeraltındaki akım devam ederse, her an öfke alevinin parlaması mümkün olabilir. Belirli bir durumda dışavurum tekrar başlayacaktır. Asla dışavurumun yok olmasıyla yetinme; asıl tohumun yakılması gerekir. Meditasyonun ilk bölümü, dışavurumları temel akıma getirmene yarayacaktır: Dışa doğru sessizleşeceksin, ama içinde olaylar devam edecektir. O zaman meditasyonun daha da derine gitmesi gerekir.

Patanjali'nin ***samadhi*** ve ***dhyana*** arasındaki ayrımı budur. ***Dhyana,*** ilk aşamadır; yani dışavurumların yok olduğu meditasyon ilk aşamadır. ***Samadhi*** ise son aşamadır, yani tohumların yakıldığı nihai meditasyondur. Varlığın ve hayatın kaynağının ta kendisine ulaşmış oluyorsun. O zaman artık hiçbir şeye sıkıca tutunmayacaksın. O zaman artık ölümden korkmayacaksın. O zaman aslında sen yoksun; o zaman artık olmayacaksın. O zaman Tanrı senin içinde devam eder ve sen ***'aham brahmasmi'*** diyebilirsin; Ben kutsallığın ta kendisiyim, ben varoluşun temelinin ta kendisiyim.



XI. BÖLÜM - FARKINDALIK: GEÇMİŞİ YAKAN ATEŞ

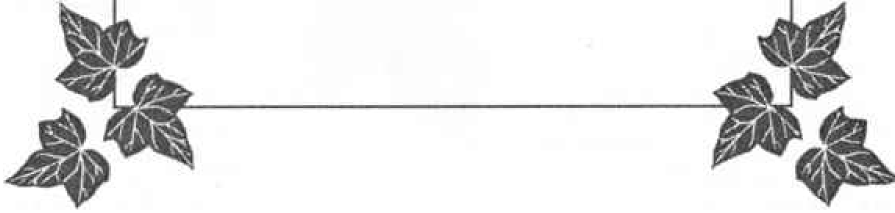




Herkes kendi varlığından ve davranışlarından sorumludur.

Kesinlikle özgür olmayan bir dünyada, tamamen özgür yaşayabilirsin.

Sadece tek bir şeyi hatırlaman gerekiyor: Gören görülen değildir.



İnsanoğlu sanki şimdiki zamanda yaşıyormuş gibi görünür, ama bu sadece bir görüntüdür. İnsanoğlu geçmişte yaşar. Şimdiki zamandan geçer, ama kökleri geçmişte kalır. Şimdiki zaman, sıradan bilinç için gerçek zaman değildir. Sıradan bilinç için, geçmiş gerçek zaman olup, şimdiki zaman sadece geçmişten geleceğe bir geçiştir, sadece anlık bir geçiş. Geçmiş gerçektir ve gelecek de gerçektir, ama şimdiki zaman sıradan bilinç için gerçek değildir. Gelecek, eski geçmişten başka bir şey değildir. Gelecek, sürekli olarak planlanan geçmişten başka bir şey değildir.

Şimdiki zaman sanki yokmuş gibi görünür. Şimdiki zamanı düşündüğünde, onu bulamazsın, çünkü bulduğun an geçmiş olacaktır. Bulamadığın andan bir an önce gelecekteydi. Bir Buda bilinci, uyanmış varlık için sadece şimdiki zaman vardır. Farkında olmayan, bir uyurgezer gibi uyuyan sıradan bilinçler için geçmiş ve gelecek gerçektir, şimdiki zaman gerçek değildir. Sadece uyandığın zaman şimdiki zaman gerçek olacaktır. Geçmiş de gelecek de gerçek olmayacaktır.

Bu neden böyledir? Neden geçmişte yaşarsın? -Çünkü zihin, geçmişin birikiminden başka bir şey değildir. Zihin hafızadır: Geçmişte yaptığın her şey, düşlerinde gördüğün her şey, istediğin ve yapamadığın her şey, hayal ettiğin her şey senin zihnindir. Zihin, ölü

bir kurumdur. Zihin aracılığıyla baktığında, şimdiki zamanı asla bulamayacaksın, çünkü şimdiki zaman hayattır ve hayata ölü bir aracı üzerinden yaklaşamazsın. Hayata ölü araçlarla asla yaklaşamazsın. Hayata, ölüm aracılığıyla dokunamazsın.

Zihin ölüdür. Zihin sadece aynada toplanan toz gibidir. Ne kadar çok toz toplanırsa, ayna o denli az aynaya benzer. Ve toz tabakası çok kalınsa, tıpkı sende olduğu gibi, ayna artık hiçbir şeyi yansıtmaz.

Herkes toz toplar. Hatta sadece toplamakla kalmaz, ona sıkıca tutunursun ve bir hazine olduğunu düşünürsün. Geçmiş geçmiştir; neden hâlâ tutunuyorsun? Onun hakkında artık hiçbir şey yapamazsın. Geri gidemezsin, yaptıklarını geri alamazsın. Neden hâlâ tutunuyorsun? Geçmiş bir hazine değildir. Ama geçmişe tutunup, onun bir hazine olduğunu düşünürsen, zihnin onu gelecekte tabii ki tekrar tekrar yaşamak ister. Geleceğin, değiştirilmiş geçmişinden başka bir şey olamaz -biraz rafine edilmiş, biraz daha süslenmiş. Ama tıpkı geçmiş gibi olacaktır, çünkü zihnin bilinmeyen hakkında düşünemez. Zihnin sadece bilineni yansıtabilir; senin bildiklerini.

Geçmiş nedir? Geçmişte neler yaptın? Her ne yaptıysan - iyi, kötü, şunu, bunu- her ne yapıyorsan, kendi tekrarını yaratır. Karma kuramı budur. İki gün önce öfkelendiysen, öfkelenmek için belirli bir potansiyel yaratmış oldun: Dün tekrar öfkelenmek için. Sonra onu tekrarladın ve öfkene, öfkeli ruh haline, daha büyük bir enerji verdin, onun daha da köklendirdin, suladın. Şimdi bugün onu daha da büyük bir güçle, daha çok enerjiyle tekrarlayacaksın. Ve yarın yine bugünün bir kurbanı olacaktır.

Yaptığın, hatta düşündüğün her hareketin, sürekli olarak sürüp gitmek için kendi yolları vardır, çünkü varlığına bir kanal açmaktadır. Böylece enerjini emmeye başlar. Öfkelenirsin, sonra o ruh halin geçer ve sen artık öfkeli olmadığını düşünürsün; o zaman sorunu kavrayamamışsın. Ruh halin geçtikten sonra, hiçbir şey olmadı. Sadece tekerlek hareket etmiştir ve yukarıda olan tekerlek parmağı aşağı inmiştir. Öfke, birkaç dakika önce yüzeydeydi, ama artık bilinçaltına, varlığının en derinlerine inmiştir. Zamanının gelmesini bekleyecektir. Bu şekilde hareket ettiysen, onu güçlendirdin ve yeniden hayata başlamasını sağladın. Ona gene güç, gene enerji verdin. Bir tohum gibi toprağın altında sürekli olarak çalışarak, uygun bir fırsat ve uygun bir mevsimi beklemektedir ki, filizlenebilsin.

Her hareket kendi kendini devam ettirir; her düşünce kendi kendini devam ettirir. Onlarla işbirliği yaptığın takdirde, onlara enerji vermiş oluyorsun. Er veya geç bu bir alışkanlık haline gelecektir. Yapacaksın, ama yapan sen olmayacaksın. Sadece alışkanlıktan dolayı yapacaksın. İnsanlar, alışkanlığın ikincil bir mizaca sahip olduğunu söylerler. Bu abartı değildir. Aksine az bile. Gerçekte alışkanlıklar sonunda birinci mizaç haline gelirler ve asıl mizaç ikincil hale düşer. Mizaç, tıpkı bir kitabın eki veya dipnotu haline gelir ve alışkanlık ana parça, kitabın ana gövdesi haline gelir.

Alışkanlıkların aracılığıyla yaşıyorsun, yani alışkanlıklar temelde senin aracılığınla yaşıyorlar. Alışkanlığın kendisi sürer; kendi enerjisi vardır. Tabii ki enerjiyi senden alır, ama geçmişte işbirliği yaptığın gibi, şimdiki zamanda da işbirliği yaparsın. Zamanla alışkanlık efendi haline gelir ve sen de sadece bir hizmetçi, bir gölge. Emirleri alışkanlık verir ve sen sadece bunlara itaat eden bir hizmetçi olursun. Bu emirlere uymak zorunda kalırsın.

Alışkanlıklar, seni bir dizi iş yapmaya zorlar; sen kurbansın. Tekrarladığın her hareket veya her düşünce -çünkü düşünce de zihinde fark edilmeyen bir harekettir- gittikçe daha güçlü hale gelir ve onların kontrolü altına girersin. Alışkanlıklarda hapsedilirsin. Daha sonra da hapsedilen bir insanın, bir kölenin hayatını yaşarsın. Ve bu hapis çok zor fark edilir: Alışkanlıklarının ve koşullanmalarının ve yaptığın hareketlerin hapsidir. Bedenin her yerini sarmıştır ve sen içinde dolaşırsın, ama yapanın sen olduğunu düşünmeye ve kendini kandırmaya devam edersin. Öfkelendiğinde, sen yaptın sanırsın. Mantıklı hale getirerek, durumun bunu gerektirdiğini söylersin: 'Kızmak zorundaydım, aksi takdirde çocuk kötü yola sapardı; kızmasaydım, işler sarpa sarardı, ofis kaos içinde olurdu, hizmetçiler dinlemezdi; işleri idare etmek, çocuğu disipline sokmak için kızmak zorundaydım. Eşimi yola getirmek için kızmak zorundaydım.' Bunlar mantıklı bahaneler. Egon bu şekilde hâlâ senin patron olduğunu düşünmeye devam eder, ama değilsin. Öfke eski kalıplardan, geçmişten gelir. Geldiğinde ise ona bir mazeret bulmaya çalışırsın.

Senin içindedir. Bazı zamanlar, hiçbir neden yokken üzüntü ortaya çıkar ve bazen kendini mutlu hissedersin, bazen de coşkulu, kendinden geçmiş olursun. Bütün toplumsal ilişkilerden yoksun, tam bir konfor içinde izole edilmiş, her ihtiyacı karşılanan insan da senin ilişkilerinde yaşadığın tüm bu ruh hallerinden geçer. Bu demektir ki, bazı şeyler senin içinden geliyor ve sen bunları bir başkasına mal ediyorsun. Bu mantıklı bir açıklamadır. Kendini iyi hissedersin, kendini kötü hissedersin ve tüm bu duygular kendi bilinçsizliğinden, kendi geçmişinden gelir. Senin dışında hiç kimse bunlardan sorumlu değildir. Hiç kimse seni öfkeli yapamaz ve hiç kimse seni mutlu

yapamaz. Kendin mutlu olursun, kendin kızarsın ve kendin üzülürsün. Bunu anlamadığın sürece hep bir köle olarak kalacaksın.

'Bana ne olursa, kayıtsız şartsız ne olursa, bundan ben kendim sorumluyum. Ben sorumluyum, kesinlikle.' diyebildiğin anda, kendi özünün hâkimiyetini eline geçirirsin. Başlangıçta bu seni çok, ama çok üzecek ve canını sıkacaktır, çünkü sorumluluğu başkalarına atabildiğin sürece, yanlış yapmadığın için kendini daha iyi hissedersin.

Herkes kendi varlığından ve davranışlarından sorumludur, tamamen sorumludur. Başlangıçta, sorumlu olduğun için çok sıkıntılı bir ruh haline gireceksin, çünkü daima mutlu olmak istediğini düşünmüşsündür -öyleyse mutsuzluğundan nasıl sorumlu olabilirsin ki? Daima büyük bir mutluluk istedin, öyleyse kendi kendine nasıl kızarsın? Bu nedenle de sorumluluğu başkalarına atıyordun. Sorumluluğu başkalarına atmaya devam edersen, daima bir köle olarak kalacağını unutma, çünkü hiç kimse karşısındakini değiştiremez. Karşındakini nasıl değiştirebilirsin ki? Hiç kimse karşısındakini değiştirmiş mi? Dünyada yerine gelmeyen en büyük dileklerden biri, karşındakini değiştirmektir. Bunu bugüne kadar hiç kimse başaramamıştır. Bu imkânsızdır, çünkü diğeri de kendi doğrularıyla yaşar -onu değiştiremezsin. Sorumluluğu karşındakinin üstüne atmaya devam ediyorsun, ama onu değiştiremezsin. Sorumluluğu başkalarına attığın için de asla asıl sorumluluğun sende olduğunu göremeyeceksin. Temel değişiklik senin içinde başlamalıdır.

İşte şöyle tuzağa düşersin: Bütün hareketlerinden, bütün ruh hallerinden sorumlu olduğunu düşünmeye başladığın anda,

başlangıçta depresyon geçirirsin. Ama bu depresyonu aşabilirsen, kısa bir süre sonra güneşi görürsün, çünkü diğerlerinden kurtuldun; artık tek başına çalışabilirsin. Özgür olabilirsin, mutlu olabilirsin. Tüm dünya mutsuz ve bağımlı olsa da fark etmez. Aksi takdirde bir Buda nasıl mümkün olabilir? Ve bir Patanjali nasıl mümkün olabilir? Ben nasıl mümkün olabilirim? Tüm dünya aynıdır. Krişna'nın dünyası da tıpkı senin dünyan gibidir, ama bir Krişna dans etmeye ve şarkı söylemeye devam eder, çünkü özgür kalmıştır. Ve ilk özgürlüğü, sorumluluğu başkalarına atmaktan vazgeçmektir; ilk özgürlük, sorumlu olanın sen olduğunu bilmektir. O zaman birçok şey mümkün olabiliyor.

Karma felsefesi, sorumlu olanın sen olduğu üzerine kuruludur. Geçmişte ne ektiysen, onu biçersin. Neden ve sonuç arasındaki bağlantıyı takip edemeyebilirsin, ama sonuç buradaysa, nedeni de senin içinde bir yerlerde olmalıdır.

Sana ne olursa olsun -diyelim ki, üzüntülüsün- sadece gözlerini kapat ve üzüntünü seyret. Seni götürdüğü yere git, daha derinlere in. Kısa bir süre sonra nedenine ulaşacaksın. Belki uzun bir yolculuk yapmak zorunda kalacaksın, çünkü bütün hayatın söz konusudur; ve sadece senin hayatın değil, birçok başka hayat söz konusudur. Kendi içinde canını acıtan birçok yara bulacaksın ve bu yaralar yüzünden kendini üzüntülü hissedersin. Onlar üzüntülüdür. Bu yaralar henüz kuramamıştır. Canlıdırlar. Kaynağına geri gitme, etkiden nedenine gitme yöntemi, onları iyileştirecektir. Nasıl mı iyileştirecektir? Neden mi iyileştirecektir? Bununla dolaylı olarak gösterilen fenomen ne midir?

Ne zaman geriye gitsen, vazgeçtiğin ilk şey, sorumluluğu başkalarına atmaktır, çünkü sorumluluğu başkalarına attığında dışarı çıkarsın. O zaman işlemin tamamı yanlıştır. Nedeni bir başkasında bulmaya çalışırsın: 'Eşim neden bu kadar edepsiz?' diye örneğin. O zaman 'neden' eşinin davranışlarına nüfuz etmeye devam eder. İlk adımı atlamışsındır ve işlemin tamamı yanlış olur.

Neden mutsuzum? Neden öfkeliyim? -Gözlerini kapat ve derin bir meditasyona dal. Yere yat, gözlerini kapat, bedenini gevşet ve neden öfkeli olduğunu hisset. Eşini unut gitsin; bu sadece bir bahanedir - A, B, C, *D,* ***ne olursa olsun, unut gitsin. Sadece kendi içinde daha derinlere in; öfkeye nüfuz et. Öfkeyi bir nehir gibi kullan; öfkenin içinde akacaksın ve öfken seni içeriye doğru götürecek. İçinde çok zor fark edilir yaralar bulacaksın.***

Eşin edepsiz görünüyordu, çünkü içinde zor fark edilen bir yaraya, canını acıtan bir şeye dokundu. Hep güzel olmadığını, yüzünün çirkin olduğunu düşünüyordun ve bu içinde bir yaraya neden oldu. Eşin edepsizse, sana hep yüzünü fark ettirecektir. 'Git aynaya bak!' diyecektir. İşte o zaman bir şeyler acımaya başlar. Eşini aldatmışsındır, o da sana sürekli hesap soracaktır, 'Neden o kadınla o kadar çok güldün? Neden şu kadmla o kadar mutlu oturuyordun?' diye. Yine bir yaraya dokunulmuştur. Aldattın, suçlu hissediyorsun. Yara canlı. Gözlerini kapat, öfkeni hisset, bütünüyle meydana gelmesine izin ver ki, ne olduğunu tamamen görebilesin. Sonra enerjinin yardımıyla geçmişe doğru git, çünkü öfken geçmişten gelir. Tabii ki gelecekten gelemez. Gelecek henüz gelmemiştir. Ayrıca şimdiki zamandan da gelmez.

Karma'nın olaylara bakış açısı budur: Gelecekten gelemez, çünkü gelecek henüz gerçekleşmemiştir. Şimdiki zamandan gelemez, çünkü henüz ne olduğunu bilemiyorsun. Şimdiki zamanı sadece uyanmış olanlar bilir. Sen sadece geçmişte yaşıyorsun, öyleyse geçmişinden bir yerlerden gelmek zorundadır. Yara, hafızanda bir yerlerde olmalıdır. Geri git. Orada sadece tek bir yara değil, birkaç yara olabilir. Küçük, büyük yaralar. Daha derine git ve ilk yarayı bul; öfkenin asıl kaynağını. Denersen, bulabilirsin, çünkü oradadır. Oradadır, bütün geçmişin oradadır. Tıpkı bir film rulosu gibidir, yuvarlanmış içeride bekliyordur. Ruloyu aç ve filmi seyretmeye başla. ***Prati-prasay*** işlemi budur. Kökteki nedene geri gitmek anlamına gelir. Ve bu işlemin güzelliği şudur: Bilinçli olarak geri gidebilirsen, bilinçli olarak bir yarayı hissedebilirsen, yara anında iyileşir.

Neden mi iyileşir? -Çünkü yara bilinçsizlik, bilinmezlik tarafından yaratılmıştır. Yara, inkârın, uykunun bir parçasıdır. Bilinçli olarak geri gider ve yaraya bakarsan, bilinç iyileştirici bir güç haline gelir.

Geri gitmek, bilinçsiz olarak yaptığın şeylerin üzerine bilinçli olarak gitmek anlamına gelir -Sadece bilincin ışığı iyileştirir. O, iyileştirici bir güçtür. Bilinçli yapabildiğin her şey iyileştirilebilir ve artık acımayacaktır.

Geriye giden insan, geçmişi serbest bırakır. O zaman geçmiş artık çalışmıyordur; geçmiş artık onu sıkıca tutamıyordur ve geçmiş bitmiştir. Geçmişin artık varlığında bir yeri yoktur. Ve geçmişin varlığında bir yeri kalmadıktan sonra, şimdiki zamanda yaşayabilirsin, daha önce hiç olmadığı gibi. Yere ihtiyacın vardır;

geçmiş içini o kadar çok doldurmuştur ki -tıpkı ölü şeylerden oluşan bir hurdalık gibi. Şimdiki zaman girecek yer bulamamaktadır. Hurdalık, gelecek hakkında hayal kurmaya devam eder. Böylece hurdalığın yarısı artık olmayan şeylerle, yarısı da daha henüz olmamış şeylerle doludur. Ya şimdiki zaman? -Sadece kapının önünde bekler. Bu nedenle şimdiki zaman geçmişten geleceğe bir geçişten başka bir şey değildir, sadece anlık bir geçiştir.

Geçmişi bir kenara bırak! Geçmişi bir kenara bırakmadığın sürece, bir hayalet hayatı yaşarsın. Yaşamın gerçek değildir, var değildir. Geçmiş senin aracılığınla yaşar, ölüler seni avlamaya devam ederler.

Geri git -Ne zaman bir fırsatını bulursan, sana ne zaman birşeyler olursa: Mutluluk, mutsuzluk, üzüntü, öfke, kıskançlık, gözlerini kapat *ve* ***geri git. Kısa bir süre içinde geriye yolculuk etme konusunda etkin olacaksın. Kısa bir süre sonra, zamanda geriye yolculuk yapabileceksin*** *ve* ***birçok yara açılacaktır. Bu yaralar içinde açıldığında, bir şey yapmaya kalkma.***

Bunu yapmana gerek yoktur. Sadece seyret, bak, izle. Yara oradadır. Sadece seyret, seyredici enerjini yaraya ver, ona bak. Yargılamadan ona bak, çünkü yargılarsan, 'Bu kötü, bu böyle olmamalı.' dersen, yara tekrar kapanacaktır. O zaman tekrar gizlenmek zorunda kalacaktır.

Kınama, takdir etme. Sadece bir tanıksın, ilgisi olmayan bir seyirci. Reddetme. 'Bu iyi değil.' deme, çünkü bu da bir reddetmedir ve bastırmaya çalışırsın. İlgisiz kal. Sadece seyret ve bak. Merhametle bak ki, iyileştirme gerçekleşsin.

İlgisiz, merhametli bir bilinç, yaranın üzerine geldiğinde, yara yok olur, buharlaşır. Neden diye sormaz. Sadece doğaldır, nasılsa öyledir, nasıl oluyorsa öyledir. Bunu söylüyorsam, deneyimlerime dayanarak söylüyorum. Dene ve bu deneyimi sen de kazan. Yolu budur.

Geçmişe ***geri git. Geçmişe geri git dediğimde, geçmişi hatırla demek istemiyorum. Hatırlamak işe yaramayacaktır; hatırlamak güçsüz bir işlemdir. Unutulmaması gereken ayrım şudur: Hatırlamak hiçbir işe yaramaz -hatta zararlı bile olabilir.*** *O* ***yüzden tekrar yaşa. Bunlar birbirinden tamamen farklı şeylerdir. Farkı çok bariz değildir ve anlaşılması gerekir.***

Bir şeyi hatırla: Çocukluğunu hatırla. Çocukluğunu hatırlarken burada *ve* ***şimdide kalırsın. O çocuğa dönüşmezsin. Hatırlayabilirsin, gözlerini kapatıp, hatırlayabilirsin*** *ve* ***yedi yaşında bir çocukken bahçede koştuğunu hatırlayabilirsin - görebilirsin. 5en buradasın*** *ve* ***geçmiş bir film şeridi gibi gözlerinin önünden geçer: Koşuyorsun, o çocuk koşuyor*** *ve* ***kelebeği yakalamaya çalışıyor. Sen görensin*** *ve* ***çocuk nesnedir. Hayır, bu doğru değil; bu hatırlamadır. Güçsüzdür, yardım edemez.***

Yaralar daha derindir. Hatırlamakla iyileşmezler ve hatırlamak, bilinçli zihnin bir parçası olarak kalır. Çok, ama çok önemli olan her şey bilinçsizlikte saklıdır. Bu yüzden sadece yararsız şeyleri hatırlarsın ya da sadece zihninin kabul ettiği şeyleri hatırlarsın.

Kötü olan, çirkin olan ne varsa, hepsi bilinçsizliğe itilmiştir, çünkü egon onlara bakmak istemez. Bütün kötülükler unutulmuştur

ve bütün mutluluklar hatırlanır. Mutluluğu bağrına basmaya ve kötülükleri unutmaya devam edersin.

Bu bir seçimdir. Bu nedenden dolayıdır ki, herkes daha sonra çocukluğun bir cennet olduğunu söyler, çünkü yanlış olan her şeyi unutmaya çalışmışsındır. Çocukluğun, senin onu hatırladığın şekilde gerçek değildir, kurgudur. Egon tarafından yaratılmış bir kurgudur. Böylece hatırladığın zaman mutlu olayları hatırlayacaksın, mutsuz olanları değil. Tekrar yaşadığında ise tamamını tekrar yaşıyorsun: Mutlusunu, mutsuzunu, hepsini.

Tekrar yaşamak nedir? -Tekrar yaşamak, tekrar o çocuk haline gelmektir. Çocuğun bahçede nasıl koştuğuna bakmak değil, o bahçede koşan çocuk haline gelmektir. Seyirci olma - kendin ol. Bu mümkündür, çünkü o çocuk hâlâ senin içinde var, hâlâ senin bir parçandır. Tabaka tabaka yaşadığın her şey senin içinde vardır. Çocuktun, o orada; sonra genç oldun, o da orada; ve yaşlandın, o da orada. Her şey burada, katman katman.

Gözlerini kapat, yere yat ve geriye git. Bunu kolayca deneyebilirsin. Bu hüneri geliştirebilirsin. Her gece yatağına yatıp, sabaha doğru geri gidebilirsin. Yatağa yatmak en son şeydir -onu ilk haline getir ve şimdi geriye doğru git. Yatmadan önce ne yaptın? - Bir bardak süt içtin; tekrar al, tekrar yaşa. Eşinle kavga ettin; tekrar yaşa. Yargılama, çünkü şu anda yargılaman gerekmez. Olmuştur. İyi veya kötü *deme,* ***değerlendirme yapma. Sadece tekrar yaşa, o olmuştur. Geriye gidiyorsun: Sabahın erken saatinde seni uyandıran saatin alarm sesi; onu tekrar dinle. Sadece git ve saati geri çevirerek, günün her anını tekrar yaşamaya çalış. Kendini çok, ama çok***

canlanmış hissedeceksin ve çok güzel bir uykuya dalacaksın, çünkü günle işin bitmiştir. Artık o gün sana asılmıyor. Onu bilinçli bir şekilde tekrar yaşadın.

Gün boyunca bilinçli olmak zordu; o kadar çok şeyle boğuşmak zorunda kaldın ki. Ve artık pazara götürebileceğin bilincin kalmadı. Belki tapınakta, birkaç saniye olabilir. Belki meditasyon yaparken, birkaç saniye farkına varabilirsin. Ama bilinçsizleştiğin markete, dükkâna, olaylar dünyasına götürecek kadar bilincin yok. Tekrar eski uyurgezer alışkanlığına geri dönersin. Ama yatağında yatarak, bilinçli olabilirsin. Sadece seyret, tekrar yaşa, bırak her şey olsun.

İnsan farkındaysa, anı yaşar, geçmişi değil. Aradaki fark budur: Geçmişte yaşarsan, gelecek yaratılır ve Karma'nın çarkı döner. Şimdiki zamanda yaşıyorsan, Karma'nın çarkı yoktur. Üstesinden gelmişsindir, içinden çıkmışsındır. Hiçbir gelecek yaratılmaz.

Şimdiki zaman, asla gelecek yaratmaz, sadece geçmiş geleceği yaratır. O zaman yaşam, geçmişin devamı olmadan anlık bir fenomen haline gelir. Bu anı yaşarsın. Bu an geçti mi, başka bir an gelir. Bir diğer anı yaşarsın, ama geçen o an sayesinde değil, farkındalığın, tetikte oluşun, duyguların, varlığın sayesinde. O zaman endişe yoktur, rüyalar yoktur, gelecekle ilgili hayaller, geçmişten gelen içki sersemliği yoktur. İnsan sadece ağırlıksızdır; uçabilir. Yerçekimi anlamını kaybeder. İnsan kanatlarını açıp, gökyüzündeki kuş olabilir ve süzülüp gidebilir. Geri dönmeye ihtiyaç duymaz. Geri gelinecek yer yoktur. Geri dönüşü olmayan noktaya ulaşılmıştır.

Farkında olmayan insan toprakta yürür -sadece toprakta yürümekle kalmaz, ıslak toprakta yürür, ayak izleri bırakır -geçmiştedir. Farkında olan insan bir kuş gibi uçar; gökyüzünde ayak izleri bırakmaz. Geriye hiçbir şey bırakmaz. Geriye baktığında orada bir gökyüzü vardır -ayak izi yoktur, anılar yoktur.

Bunu söylüyorsam, bu bir Buda'nın seni gördüğünde seni hatırlamayacağı anlamına gelmez. Anıları vardır, ama psikolojik anıları değil. Zihni çalışıyordur, ama bir mekanizma olarak ayrı çalışıyordur. Zihninle özdeşleşmemiştir. Buda'ya gidip, 'Daha önce de geldim, beni hatırladın mı?' dediğinde, seni hatırlayacaktır. Herkesten çok daha iyi hatırlayacaktır, çünkü hiçbir yükü yoktur. Şeffaf, aynaya benzer bir zihne sahiptir.

Aradaki farkı anlamak zorundasın, çünkü insanlar kimi zaman kişinin mükemmel bir biçimde tetikte ve farkında olup, zihin bırakıldığında her şeyi unutacağını düşünür. Hayır, o kişi hiçbir şeyi taşımaz, sadece hatırlar. Artık zihni çok daha iyi işliyordur. Zihni daha şeffaf, aynaya benzerdir. Varoluşsal anıları vardır, ama herhangi bir psikolojik anısı yoktur. Bu ayrımı görmek çok zordur.

Örneğin, dün bana geldin ve bana kızdın. Bugün yine bana geliyorsun ve ben seni yine hatırlayacağım, çünkü dün gelmiştin. Yüzünü hatırlayacağım, seni tanıyacağım, ama bana kızgınlığının yarasını taşımayacağım. Bu senin işindir. Ben, senin kızgınlığının yarasını taşımam. Öncelikle o yaranın açılmasına izin bile vermedim. Kızdıysan, bu senin kendine yaptığın bir şeydi, bana değil. Benim burada olmam sadece bir tesadüftü. O yarayı ben taşımıyorum. Ben sana sanki dün kızgın olan kişiymişsin gibi davranmam. Öfken seninle benim arama girmeyecektir. Öfke, şimdiki zamandaki ilişkinin

yüzünü kızartmayacaktır. Öfke, şimdiki zamandaki ilişkinin yüzünü kızartırsa, bu psikolojik bir anıdır. Demek bir yara taşınmaktadır.

Varoluşsal anılar sorun değildir, burada olmaları gerekir. Bir Buda, müritlerini hatırlamak zorundadır: Anand, Anand'dır ve Sariputra, Sariputra'dır. Hiçbir zaman kimin Anand, kimin Sariputra olduğu konusunda kafası karışmaz. Anıyı taşır, ama bu anı sadece ayrı çalışan beyin mekanizmasının bir parçasıdır, sanki çantanda bir bilgisayarın varmış ve bu bilgisayar hafızanı taşıyormuş gibidir. Buda'nın beyni, çantadaki bilgisayar, ayrı bir fenomen olmuştur. İlişkilerine girmez. Onu her zaman taşımaz. Sadece gerekli olduğu zaman açıp bakar, ama asla onunla özdeşleşmez.

İnsan, tam farkındalıkla şimdiki zamanda yaşıyorsa -ki tam farkındalıkla başka bir yerde yaşayamazsın, çünkü farkında olduğunda sadece şimdiki zaman kalır; artık geçmiş, gelecek yoktur; tüm hayatın şimdi olan bir fenomene dönüşür -işte o zaman hiçbir Karma, hatta Karma'nın tohumu bile birikmez. Bağlarından, kendi yarattığın bağlarından kopmuşsundur.

Gerçekten de özgür olabilirsin. Önce tüm dünyanın kurtulmasını beklemen gerekmez. Büyük mutluluğu yakalayabilirsin. Dünyanın sefaletten kurtulmasını beklemek zorunda değilsin. Beklersen, boşuna beklemiş olursun -bu asla olmayacak.

Bu içsel bir fenomendir: Bağlarından kurtulmak. Kesinlikle özgür olmayan bir dünyada, tamamen özgür yaşayabilirsin. Tamamen özgür yaşayabilirsin; bir hapishanede olsan bile fark etmez, çünkü bu tamamen içsel bir tutumdur. İçsel tohumların kırılmışsa, özgürsündür. Buda'yı bir mahkûm haline getiremezsin. Onu hapse atsan bile bir mahkûm haline getiremezsin. Orada

yaşayacaktır, ama tamamen farkında olarak yaşayacaktır. Tamamen farkındaysan, daima ***mokşa'***dasın, daima özgürsün. Farkındalık özgürlüktür; farkında olmayış bir bağdır.

Farkında ol ve farkındalık enerjisini geçmişine götür. Geçmişin tamamını yakacaktır: Acı ve zevk kaybolacaktır; iyi ve kötü kaybolacaktır. Ve her ikisi de kaybolduğunda, iyinin ve kötünün çift yönlülüğünü aştığında, özgür kalacaksın. O zaman ne acı, ne de zevk olmayacaktır. O zaman sessizlik çöker, derin bir sessizlik. Bu sessizlikten yeni bir fenomen doğar: ***Satchidananda.*** Bu sessizlikte, derin sessizlikte, gerçek seni bulur, bilinç seni bulur, büyük mutluluk seni bulur. Ben tamamen Patanjali'den yanayım.

Birçok kişi, Nirvana'ya Patanjali sayesinde erişmektedir. Öyleyse Patanjali'yi iyi dinle. Sadece dinleme, ruhunu özümsemeye çalış. Patanjali sayesinde çok şey mümkündür. Dünyada iç yolculuk konusunda en büyük bilim adamlarından biridir.

Soru

Psikolojinin üçüncü türünü, Buda psikolojisini geliştirmeye çalıştığını söyledin, ama incelemek için Budaları nereden bulacaksın?

Bir tanesi zaten var ve er veya geç birçoğunuzu Buda'ya çevirecektir. Biri varsa, birçoğu da olabilir, çünkü o biri katalitik bir temsilci gibi çalışabilir. Bir şey yapacağından değil, sadece burada olması bile olayların harekete geçmesini sağlayacaktır. Katalitik temsilcinin anlamı budur. Er veya geç bir çoğunuz Buda'ya dönüşeceksiniz, çünkü herkes temelde bir Buda'dır. Bunu kabul etmeyi daha ne kadar geciktireceksin? Zordur -ertelemek,

geciktirmek için elinden geleni yapacaksın, milyonlarca zorluk yaratacaksın, ama bunu ne kadar sürdürebileceksin?

Seni, bir şekilde öleceğin ve Buda'nın doğacağı dipsiz kuyuya itmek için buradayım. Sorun, daima birini bulmaktadır. Birini bulduktan sonra, temel koşullar, temel gereksinimler yerine getirilmiş sayılır. O zaman birçok şey aniden mümkün olabilir. Ve birçoğu varsa, binlercesi de mümkün olabilir. Birincisi bir kıvılcım gibi çalışır ve küçük bir kıvılcım, toprağın tamamını yakmaya yeterlidir. Geçmişte işte böyle olmuştur. Gautam, ilk Buda olduktan sonra, zamanla binlercesi Buda olmuştur. Bu, olma meselesi değildir, zaten öylesindir. Sadece birilerinin bunu sana hatırlatması gerekiyor, hepsi bu.

Geçen gün Ramakrişna'nın mesellerinden birin okuyordum. Bunu seviyorum. Ne zaman elime geçse, tekrar tekrar okuyorum. Katalitik bir temsilci olan ustanın hikâyesidir.

Hikâye şöyledir: Dişi bir kaplan, yavrularken ölmüş ve yavrusu keçiler tarafından büyütülmüştü. Tabii ki kaplan da keçi olduğuna inanıyordu. Bu çok basitti, doğaldı; keçiler tarafından büyütüldüğüne göre, keçiler gibi yaşadığına göre, keçi olduğuna inanıyordu. Ot yiyerek ve ot çiğneyerek, vejetaryen olarak yetişti. Hiçbir fikri yoktu. Rüyasında bile bir kaplan olabileceğini düşünmüyordu, ama o bir kaplandı.

Sonra bir gün, yaşlı bir kaplan keçi sürüsünün yoluna çıktı ve bu yaşlı kaplan gözlerine inanamadı. Keçilerin arasında genç bir kaplan geziyordu! Ne keçiler kaplandan korkuyorlardı, ne de aralarında bir kaplanın gezdiğinden haberleri vardı. Kaplan da bir keçi gibi yürüyordu. Yaşlı kaplan, genç kaplam bir şekilde eline

geçirdi, çünkü onu yakalamak çok zordu. Kaçtı -kaçmaya çalıştı, ağladı, bağırdı. Korkuyordu, korkudan tir tir titriyordu. Bütün keçiler kaçtı ve o da onlarla birlikte kaçmaya çalıştı, ama yaşlı kaplan onu tuttu ve göle doğru çekti. Gitmeyecekti. Yol boyunca tıpkı senin bana yaptığın gibi, direndi. Gitmemek için elinden geleni yaptı. Ölesiye korkmuştu, ağlıyordu, gözyaşı döküyordu, ama yaşlı kaplan gitmesine izin vermedi. Yaşlı kaplan onu hâlâ itiyordu ve göle götürdü.

Göl, bir ayna kadar sessizdi. Genç kaplanı suya bakmaya zorladı. Gözleri yaşla dolu -gördükleri net değildi, ama bir görüntü vardı- tıpkı yaşlı kaplana benzediğini gördü. Gözyaşları yok oldu ve yepyeni bir varoluş duygusu oluştu. Keçiler zihninden kaybolmaya başladı. Artık bir keçi değildi, ama aydınlanmasına kendi de inanamıyordu. Bedeni hâlâ biraz titriyordu, korkuyordu. 'Belki de hayal görüyorum. Bir keçi nasıl bu kadar çabuk bir kaplana dönüşebilir? Bu mümkün değil, asla olmadı. Asla bu şekilde olmadı.' diye düşündü. Kendi gözlerine inanamıyordu, ama ilk kıvılcım, ilk ışık varlığına girmişti. Artık önceki gibi değildi. Bir daha asla eskisi gibi olamayacaktı.

Yaşlı kaplan onu mağarasına götürdü. Artık o kadar direnmiyordu, o kadar isteksiz değildi, korkmuyordu. Zamanla yüreklendi, cesaret topladı. Mağaraya giderken bir kaplan gibi yürümeye başladı. Yaşlı kaplan ona yemek için biraz et verdi. Bir vejetaryen için et yemek zordu, neredeyse imkânsız, mide bulandırıcıydı. Onu eti yemeye zorladı. Genç kaplanın burnu ete yaklaştığında, bir şey oldu: Etin kokusundan dolayı varlığının derinlerinde derin uykuda olan bir şey uyandı. Ete doğru çekildi, etkilendi ve yemeye başladı. Eti bir kez tattıktan sonra, varlığının

içinden gelen bir kükreme geçti. Keçi, bu kükremede kayboldu ve kaplan, tüm güzelliği ve ihtişamıyla ortaya çıktı.

İşlemin tamamı budur ve bunun için yaşlı bir kaplan gerekir. Sorun da burada: Yaşlı kaplan buradadır ve ne şekilde olursa olsun, yana kaçıp kurtulmaya çalışsan da kaçmak mümkün değildir. İsteksizsindir, göle getirilmen zordur, ama ben seni oraya götüreceğim. Bütün hayatın boyunca ot yemişsindir. Etin tadını tamamen unutmuşsundur, ama ben seni o eti yemeye zorlayacağım. Tadını bir kez aldın mı, kükremen patlayacaktır. Bu patlama sırasında keçi yok olacak ve bir Buda doğacaktır.



Hayat bir gizemdir ve hayat hakkındaki en gizemli şey, canlı olup, yine de yaşamıyor olabilmendir. Sadece doğmuş olmak, yaşamak için yeterli değildir. Doğmuş olmak sadece bir fırsattır. Onu yaşamak için kullanabilirsin ve ondan mahrum da kalabilirsin. O zaman ölü bir hayat yaşarsın. Sadece görünüşte yaşıyormuşsun gibi olacaktır, ama derinde içinde canlı bir akım olmayacaktır.

Yaşamın kazanılması gerekir, birileri bunun için çalışmak zorundadır. İçinde bir tohum gibidir: Çok çaba, toprak, doğru toprak, özen, sevgi, farkındalığı gerektirir. Ancak o zaman filizlenebilir. Ancak o zaman bir gün ağacın meyve yapması, bir gün çiçek açması

beklenebilir. Çiçek açma aşamasına gelmediğin sürece, adın yaşar, ama sen fırsatı kaçırmış olursun. Hayat bir kutlamaya dönüşmediği sürece, hayat değildir.

Coşku, nirvana, aydınlanma, sen ona ne dersen de -çiçeklenme budur. Mutsuz olarak kalırsan, canlı değilsindir. Mutsuzluğun kendisi, basamağı kaçırdığını gösterir. Mutsuzluğun kendisi, hayatın içinde patlamak için mücadele verdiğini, ama kabuğun fazla sert olduğunun belirtisidir. Tohumun kabuğu çıkmasına izin vermemektedir. Egon çok fazladır ve kapılar kapalıdır. Sefalet, hayatın milyonlarca renk, milyonlarca gökkuşağı, milyonlarca çiçek, milyonlarca şarkı olarak patlamak istemesi için verdiği bu mücadeleden başka bir şey değildir.

Mutsuzluk, olumsuz bir durumdur. Aslında mutsuzluk, coşkunun eksikliğinden başka bir şey değildir. Bunun iyice anlaşılması gerekir, aksi takdirde mutsuzlukla mücadele etmeye başlardın, ama hiç kimse olmayan bir şeyle mücadele edemez. Tıpkı karanlık gibidir: Karanlıkla savaşamazsın. Savaşırsan, sadece aptalsın. Bir ışık yakabilir ve karanlığı yok edebilirsin, ama karanlıkla savaşamazsın. Kiminle savaşacaksın ki? Karanlık varoluşsal değildir, orada değildir. Atabileceğin, öldürebileceğin veya ezebileceğin bir şey değildir. Karanlığa hiçbir şey yapamazsın. Bir şey yaparsan, kendi enerjini dağıtırsın, ama karanlık yine de bundan etkilenmemiş bir şekilde aynı yerinde kalır. Karanlığa bir şey yapmak istiyorsan, ışıkla bir şey yapmak zorundasın, karanlıkla değil. Işık yakmak zorundasın; aniden karanlık olmayacaktır.

Kendini kötü hissediyorsun ve çözüm aramaya devam ediyorsun. Burada, bu noktada dindar olan ve dindar olmayanların

yolu bölünüyor, ayrılıyor. Dindar olmayan, kendini kötü hissetmeyeceği durumlar yaratmaya çalışarak; mutsuzluğu gözlerinden, görüş alanından uzaklaştırmaya çalışarak mutsuzlukla mücadele etmeye başlar. Dindar olan, coşku aramaya, büyük mutluluğu aramaya, ***satchidananda***'yı -ki sen buna Tanrı diyebilirsin- aramaya başlar. Dindar olmayan bir insan, olmayan bir şeyle savaşırken, dindar bir insan varoluşsal olanı getirmeye çalışır: Işığı, büyük mutluluğu.

Bu yollar birbirlerinin tamamen karşıtıdır. Hiçbir yerde buluşmazlar. Kilometrelerce paralel gidebilirler, ama hiçbir yerde buluşmazlar. Dindar olmayan insan, bu yolların böländüğü, ayrıldığı noktaya geri gelmek zorunda kalır. Karanlıkla, mutsuzlukla savaşmanın saçma olduğunu anlamak zorunda kalır. Bunu unut ve onun yerine ışığı yakalamak için çaba göster. Işığı bir kez yakaladın mı, başka hiçbir şeye ihtiyacın olmaz; mutsuzluk yok olur.

Hayat, orada sadece bir potansiyel olarak vardır. Üzerinde çalışmak, güncel ve varoluşsal bir duruma getirmek zorundasın. Hiç kimse canlı doğmaz, sadece canlı olma olasılığıyla doğar.

Bir tohum gibi yaşarsın. İnsanların tohum olarak yaşamaya devam etmelerinin birkaç nedeni vardır ve insanların yüzde doksan dokuzu tohum gibi yaşar. Bunun bir nedeni olmalıdır. Bir tohum gibi yaşamak rahattır. Hayat tehlikeli görünür. Bir tohum olarak kalınca insan kendini daha güvende hisseder. Etrafında bir güvenlik çemberi vardır. Tohum, saldırıya açık değildir. Bir kez filizlendi mi, saldırıya açık hale gelir: Birileri ona saldırabilir, öldürebilir -hayvanlar, çocuklar, insanlar vardır. Tohum bir kez filizlenip bitki haline geldi mi, saldırıya açık hale gelir, güvenliği azalır, tehlikeler başlar.

Hayat büyük bir maceradır. Tohumun içinde, tohumun içinde saklıyken, güvendesin, koruma altındasın. Hiç kimse seni öldürmeye çalışmaz. Canlı değilsen, seni nasıl öldürebilirler ki? İmkânsız. Sadece canlıysan öldürülebilirsin. Ne kadar canlı olursan, o denli saldırıya açık hale gelirsin. Ne kadar canlı olursan, etrafındaki tehlikeliler o denli artar. Mükemmel bir biçimde canlı olan insan tehlikeler dünyasında yaşar. Bu yüzden insanlar tohumlar gibi yaşarlar -korunmuş, güvende.

Unutma ki, hayat, hayatın en derindeki doğası emniyetsizliktir. Emniyetli bir hayatın olamaz, sadece emniyetli bir ölümün olabilir. Bütün sigortalar ölüm üzerine yapılır. Hayat için sigorta olamaz. Bütün sigortalar korumak, güvene almak, kapalı kalmak için yapılır. Hayat tehlikelidir, etrafta milyonlarca tehlike vardır. Bu nedenle insanların yüzde doksan dokuzu tohum olarak kalmaya karar verirler. İyi ama neyi koruyorsun? -Korunacak bir şey yok. Neyi emniyete alıyorsun? -Emniyete alınacak bir şey yok. Bir tohum, yolun üzerindeki çakıl kadar ölüdür. Ve bir tohum olarak kaldığı takdirde, mutsuzluk da olacaktır. Mutsuzluk olacaktır, çünkü öyle olmaması gerekiyordu. Kaderinde tohum olarak kalmak değil, filizlenmek vardı. Kuş, her şeyin mümkün olduğu engin ve tehlikeli gökyüzüne doğru kanat açmak üzere yumurtasından çıkmak zorundadır.

Tüm bu olasılıklarla birlikte ölüm de oradadır. Hayat, ölümün riskini taşır. Ölüm, hayata karşı değildir, aksine hayatın çiçek açtığı zemindir. Ölüm, hayatın karşıtı değildir. Sadece üzerine beyaz tebeşirle yazı yazdığın bir karatahta gibidir. Beyaz bir duvarın üzerine yazı yazabilirsin, ama o zaman yazdıkların görünmeyecektir. Karatahta üzerinde ise beyazla ne yazarsan yaz görünecektir. Ölüm de bir karatahta gibidir: Hayatın beyaz çizgileri üzerinde görünür.

Hayata karşı değildir; hayatın zeminidir. Canlı olmak isteyenler, bir şeye karar vermek zorundadırlar: Ölümü kabul etmeye karar vermek zorundadırlar. Sadece ölümü kabul etmekle kalmayıp, onu hoş karşılamaları da gerekir. Her an onun için hazır olmak zorundadırlar. Ölümü kabul etmezsen, ilk başlangıcından beri ölü olarak kalırsın. Korunmanın tek yolu budur - bir tohum olarak kalmak. Kuş, yumurtanın içinde ölecektir... Ve birçok kuş yumurtanın içinde ölmektedir.

Unutma ki, daima ölümden korktuğunu düşünüyorsun, ama ben sana diyorum ki, ölümden değil, sen hayattan korkuyorsun.

Ölüm korkusunun temelinde hayata karşı duyulan korku yatar, çünkü sadece hayat ölebilir. Ölümden korkuyorsan, hayattan da korkarsın. Düşmekten korkuyorsan, yükselmekten de korkarsın, çünkü sadece yükselen bir dalga düşebilir. Reddedilmekten korkuyorsan, herhangi bir bedene yaklaşmaktan korkarsın. Reddedilmekten korkuyorsan, sevemez duruma gelirsin. Ölümden korkarsan, yaşayamaz hale gelirsin. O zaman sadece adının hatırına yaşarsın ve etrafını sadece mutsuzluklar, karanlık ve gece sarar.

Sadece doğmuş olmak yeterli değildir; gereklidir, ama yeterli değildir. İki kez doğmak zorundasın. Hinduların bunun için kullandıkları bir sözcük vardır: Onlar buna ***dwij*** derler, iki kez doğan. Birinci doğum, annenden doğmak, sadece bir olanaktır, potansiyel bir fenomendir, ama henüz güncel değildir. İkinci bir doğum gerekir. İsa'nın diriliş dediği de budur: Bütün kabukları, bütün egoları, bütün geçmişi, aşina olanı, bilineni kırdığın ve bilinmeyene, yabancı olana, tehlikelerle dolu varoluşa doğru yol aldığın ikinci bir doğum. Orada

her an ölme olasılığın vardır. Ve bu ölüm olasılığıyla her an giderek daha, canlı olursun.

Aslında hayat hiçbir zaman ölmez, ama bu ancak hayatın ne olduğunu bilen birinin deneyimidir. Yumurtanın kabuğundan çıkmak için asla yeterli cesareti toplayamamışsındır. Öyleyse hayatın ne olduğunu nereden bilebilirsin ve hayatın ölümsüzlük olduğunu nereden bilebilirsin? Öleceksin, ama hayat asla ölmez. Mutsuzluk içinde yaşayacaksın, çünkü hayatın inkârısın; egon, hayatın inkârıdır. Egonu reddet ki, hayat sana gelsin. Büyük insanların ısrarı bundandır. İsa, Buda, Muhammed, Mahavir, Zerdüşt, Lao Tzu -hepsi sadece tek bir şey üzerinde ısrar ederler: Egonu reddet ki, hayat sana fazlasıyla gelsin. Ama sen egona yapışıp kalıyorsun. Egoya yapışıp kalmak, karanlığa, mutsuzluğa yapışıp kalmaktır.

Cennetten nasıl cehennem doğabilir? Mutsuzluktan nasıl coşku doğabilir? Hayır, mutsuzluklar gittikçe artarak mutsuz hayatından doğacaktır. Bir çocuk, yaşlı bir adamın olacağı kadar mutsuz değildir. Aslıda tam tersi olmalıdır, çünkü yaşlı adam daha fazla yaşamıştır. Aslında doruğa, deneyimlerin çiçeklerine, doruğuna ulaşmış olmalıdır. Ama hiçbir şekilde yaklaşamamıştır. Tam tersine, hayat yükselen bir dalga olmamıştır ve o da hiçbir cennete ulaşamamıştır. Aksine derin ve daha derin bir cehenneme düşmüştür. Bir çocuk, yaşlı bir adamdan daha cennete yakın görünür. Bu tamamen saçmadır; doğaya karşıdır. Çocuk sadece bir tohumdur. Yaşlı bir adamsa çok eski bir meşe, büyük bir ağaç gibi olmalıdır, ama değildir. Cehennemin daha da karanlık âlemlerine ulaşmıştır. Sanki hayat yükselen değil de düşen bir fenomenmiş, sanki güneşe doğru yükselmiyormuşsun da gitgide daha karanlık âlemlere dalıyormuşsun gibi görünüyor.

Yaşlı bir adama ne olur? Çocuk mutsuzdur, ama yaşlı adam da mutsuzdur. Her ikisi de aynı yoldadır. Çocuk yolculuğuna daha yeni başlamıştır ve yaşlı adam yolculuğunun tüm sefilliklerini biriktirmiştir.

Cehennemden cennet doğmaz. Bugün mutsuzsan, yarın nasıl olur da mutlu, çok mutlu olabileceğini düşünürsün? Yarın da yine senden doğacaktır. Başka nereden gelebilir ki? Yarın, saatten çıkmaz. Yarın, senin yarının senden doğar. Tüm dünlerin, bugün de dahil olmak üzere, yarının olacaktır. Aritmetiği çok basit: Bugün mutsuz ve sefilsin, öyleyse yarın nasıl mutlu ve çok mutlu olabilirsin? - İmkânsız! Ölene kadar bu imkânsız. Çünkü ölümünle birlikte bütün dünler de ölür. O zaman mutsuzluklarından doğmaz, taze bir fenomen olur; ilk kez olan bir şey olur. O zaman zihninden doğmaz, varlığından doğar. ***Dwij,*** iki kez doğmuş olursun.

Mutsuzluğun fenomenini anlamaya çalış. Neden bu kadar mutsuzsun? Bu kadar çok mutsuzluğu ne yaratıyor? Seni izliyorum, içine bakıyorum. Mutsuzluk üzerine mutsuzluk, katman katman. Yaşamaya devam etmen gerçekten mucize. Sanırım umut deneyimden daha güçlü, hayal gerçekten daha güçlü. Aksi takdirde, yaşamaya nasıl devam edebilirdin? Yarın bir şekilde her şeyi değiştirecek bir şeylerin olacağına dair umuttan başka yaşamak için hiçbir nedenin yok. Mucize yarındır -ve bunu birçok kez, ama birçok kez düşündün. Milyonlarca yarın geldi, bugün oldu, ama umut hep kaldı. Umut yine yaşamaya devam ediyor. İçinde hayat olduğu için yaşamıyorsun, umut olduğu için yaşıyorsun.

Umut senin tek hayatın. Umut tehdidiyle tüm mutsuzluklara müsamaha gösterebiliyorsun. Cennet hayalini kurarak, etrafındaki

tüm cehennemleri unutuyorsun. Hayallerde yaşıyorsun; hayaller seni ayakta tutuyor. Gerçek çirkindir. Neden bu kadar çok mutsuzluk meydana geliyor ve sen neden neler olduğunu göremiyorsun? Nedenini niçin bulamıyorsun?

Mutsuzluğun nedenini bulmak için, mutsuzluktan kurtulmaya çalışmayı kesmek gerekir. Ondan kurtulmaya çalışırsan, ne olduğunu nasıl bilebilirsin ki? Ondan kaçarsan, nasıl bir şey olduğunu nereden bilebilirsin ki? Bir şeyi bilmek istiyorsan, onunla yüz yüze gelmek zorundasın. Kendini ne zaman kötü hissediyorsan, umut etmeye başlıyorsun. Yarın aniden bugünden daha çok önem kazanıyor. Bu kurtulmadır. Kaçtın ve umut artık bir ilaç gibi çalışıyor: Kendini kötü hissediyorsun, ilacı alıyorsun ve unutuyorsun. Artık sarhoşsun, umuttan sarhoş olmuşsun. Umut gibi bir ilaç yoktur. Ne marihuana, ne de LSD ile kıyaslanamaz. Umut, en etkili LSD'dir. Çünkü umutla her şeye, ama her şeye müsamaha gösterebilirsin!

Umut etme ve gerçeğe karşı hayal kurma. Üzüntülüysen, üzüntü senin gerçekliğindir. Onunla kal; ilerleme, üzerine konsantre ol. Yüzleş, bırak olsun. Karşı tarafa ilerleme. Başlangıçta çok acı bir deneyim olacaktır, çünkü üzüntüyle yüzleştiğinde seni her taraftan sarar. Küçük bir ada gibi olursun ve üzüntü etrafındaki deniz -ve üzüntünün dalgaları çok büyüktür! Biri korkar, diğeri varlığının en derinlerine işleyen bir ürperti hisseder. Ürper, kork. Sadece tek bir şey yapma -kaçma. Bırak olsun, en derinlerine sız. *Gör,* ***seyret -ama yargılama. Bunu milyonlarca kez yaptın zaten. Sadece seyret, içine sız. Çok yakında acıyla deneyim artık o kadar acı olmayacaktır.***

Çok yakında acı yüzleşmeden gerçeklik doğacaktır.

Çok yakında hareket edecek, daha derinlere *ve* ***daha derinlere sızacaksın -ve nedeni bulacaksın, mutsuzluğun nedeninin ne olduğunu, neden bu kadar mutsuz olduğunun nedenini bulacaksın.***

Neden, dışarıda değil, senin içindedir, mutsuzluğunda gizlidir. Mutsuzluk, tıpkı duman gibidir. İçinde bir yerlerde bir ateş var; dumanın iyice derinlerine sız ki, ateşi bulabilesin. Hiç kimse dumanı söndüremez, çünkü o bir yan üründür. Ama ateşi söndürürsen, duman kendiliğinden yok olacaktır. Nedeni bul ki, sonucu da yok olsun, çünkü o zaman bir şeyler yapabilirsin. Unutma ki, sadece nedenle bir şeyler yapabilirsin, ama sonucuyla asla. Sonuçla savaşmaya devam edersen, verdiğin bütün mücadele boşuna olur Patanjali'nin ***prati-prasav*** yönteminin anlamı budur: Nedene geri git, sonuca nüfuz et ve nedene ulaş. Neden oralarda bir yerlerde olmalı. Etkisi, etrafındaki duman gibidir, ama sen ne zaman duman etrafını sararsa, umuda sığınıyorsun. Dumanın olmadığı günleri hayal etmeye başlıyorsun. Bunların hepsi aptalcadır. Sadece aptalca olmakla kalmayıp, intihara eşanlamlıdır, çünkü nedeni bu şekilde kaçırıyorsun.

Ayrım yapan kişi, her şeyin değişiklik, korku, geçmiş deneyimler ve var olan üç nitelikle zihnin beş değişikliği arasında meydana gelen anlaşmazlıklar nedeniyle insanı mutsuzluğa götürdüğünün farkına varır.

Patanjali, 'ayrım yapan kişi' der. Sanskrit dili ***vivek'***tir -farkındalık, bilinç, ayrımcı güç anlamına gelir. Farkındalık sayesinde neyin ne olduğu arasında ayrım yapabilirsin: Neyin gerçek, neyin sahte, neyin sonuç ve neyin neden olduğunun ayrımını yapabilirsin.

Ayrım yapan kişi, ***vivek*** insan, farkındalık insanı, her şeyin insanı mutsuzluğa götürdüğünün farkına varır.

Şu andaki halinle her şey seni mutsuzluğa götürür. Ve böyle kalırsan, her şey seni mutsuzluğa götürmeye devam edecektir. Mesele, durumları değiştirme meselesi değildir; içinde derinlerde kök salmış şeyler meselesidir. İçinde bir şey, büyük mutluluğu kaçırmana neden olmaktadır. İçinde bir şey, büyük mutluluğun olduğu çiçeklenme aşamasına geçmeni engellemektedir. Farkında olan insan, her şeyin, ama her şeyin seni mutsuzluğa götürdüğünün farkına varır.

Her şeyi yaptın, ama hiç, her şeyin seni mutsuzluğa götürdüğünün farkına vardın mı? Nefret ettiğinde, bu seni mutsuzluğa götürür. Sevdiğinde, bu seni mutsuzluğa götürür. Hayatta sanki mantıklı bir sistem yokmuş gibidir. Bir adam nefret eder ve bu onu mutsuzluğa götürür. Basit mantık kullandığımızda, nefret bizi mutsuzluğa götürüyorsa, o zaman sevgi de bizi mutluluğa götürmelidir. Ondan sonra seversin ve sevgi de seni mutsuzluğa götürür. Nedir bu? Hayat tamamen saçma, mantıksız mıdır? Hiç mantığı yok mudur? Bir kaos mudur? Ne yaparsan yap, sonunda mutsuz oluyorsun. Sanki mutsuzluk bir yolmuş ve bütün yollar ona çıkıyormuş gibidir. Nereden başlarsan başla: Sol, sağ, orta; Hindu, Müslüman, Hıristiyan, Cayna; erkek, kadın, bilgi, inkâr, sevgi, nefret, hepsi de mutsuzluğa götürüyor. Öfkeliysen, bu seni mutsuzluğa götürüyor. Öfkeli değilsen, bu seni yine mutsuzluğa götürüyor. Sanki mutsuzluk ordaymış ve sen ne yaparsan yap, ilgisizmiş gibidir. Sonunda oraya varıyorsun.

Mutsuzluk içinde nice fakir insan gördüm, mutsuzluk içinde nice zengin insan gördüm. Mutsuzluk içinde başarısız olanlar gördüm, mutsuzluk içinde başarılı olanlar gördüm. Ne yaparsan yap, sonunda hedefe ulaşırsın ve bu da mutsuzluktur. Her yol cehenneme mi çıkıyor? Sorun ne? Sanki hiçbir seçim şansımız yokmuş gibi görünüyor.

Evet, her şey seni mutsuzluğa götürür -şayet aynı kalırsan. Bir de diğer tarafından bakalım: Değişirsen, her şey seni cennete götürür. Aynı kalırsan, önemli olan sen olursun, yaptıkların değil. Ne yaptığın önemsizdir. Derinlerde sensin. İster nefret et -ki nefret edeceksin- ister sev -ki seveceksin- neticede mutsuzluk veya coşku fenomenini, mutsuzluğu veya büyük mutluluğu yaratan sensin -değişmediğin sürece. Sadece nefretten sevgiye, bu kadından şu kadına, bu evden şu eve geçmek işe yaramayacaktır. Boşu boşuna zaman ve enerji harcarsın. Kendini değiştirmek zorundasın. Neden her şey seni mutsuzluğa götürür?

"Ayrım yapan kişi, her şeyin değişiklik, korku, geçmiş deneyimler ve var olan üç nitelikle zihnin beş değişikliği arasında meydana gelen anlaşmazlıklar nedeniyle insanı mutsuzluğa götürdüğünün farkına varır." Bu sözün anlaşılması gerekir önce. Hayatta her şey bir akıştır. Böyle bir hayat akışıyla herhangi bir şey bekleyemezsin. Beklersen, mutsuzluğa düşersin, çünkü beklentiler sabit ve sürekli bir dünyada mümkündür ancak. İnişli çıkışlı, akış misali bir dünyada, beklentiler mümkün değildir. Patanjali der ki: 'Değişiklikler yüzünden mutsuzluk meydana gelir.' Hayat tamamen sabit olup, hiçbir değişiklik olmamış olsaydı -örneğin bir kızı seviyorsun ve kız hep on sekiz yaşında kalıyor, hep şarkı söylüyor, hep mutlu ve daima neşeli ve sen de hep aynı kalıyorsun,

sabit birer varlık gibi- o zaman tabii ki kişi olmazdınız ve hayat yaşam olmazdı. Duygusuz olurdu, ama en azından beklentiler yerine gelmiş olurdu. Ama burada bir zorluk var: Bundan can sıkıntısı doğardı ve bu da yine mutsuzluk yaratırdı. Değişiklik olmazdı, ama can sıkıntısı olurdu.

"...ve var olan üç nitelikle zihnin beş değişikliği arasında meydana gelen anlaşmazlıklar..."

Zihindeki değişikliklerle Hinduların varlığını meydana getirdiğini söyledikleri üç nitelik arasında sürekli bir mücadele vardır. Hindular, ***sattva, rajas*** ve ***tamas'***ın insanın kişiliğini oluşturan üç nitelik olduğunu söylerler. ***Sattwa*** en saf, en katışıksız olanı, bütün iyiliklerin, azizliklerin özü; içindeki en kutsal elementtir. Ayrıca ***rajas,*** enerjinin, dinçliğin, kuvvetin ve gücün elementi ile ***tamas,*** tembellik, atalet ve entropi, yani eş yayılım elementi vardır. Bu üçü varlığını meydana getirirler.

Patanjali der ki: Bu üçü birbirine karşıdır ve sorun yaratırlar. Ve üçü de senin içindedir. Tembellik elementi içindedir, aksi takdirde uyuyamazdın. Uykusuzluktan şikâyet eden insanlar, içlerinde yeterli miktarda ***tamas*** elementi olmadığı için uykusuzluk çekerler. Bu nedenle sakinleştiriciler işe yarar, çünkü sakinleştiriciler, ***tamas*** üreten kimyasallardır. İçinde ***tamas,*** tembellik üretir. İnsanlar fazla ***rajas,*** fazla dinçlik ve enerji doluysalar uyuyamazlar. Bu nedenle Batı'da uykusuzluk artık evrensel bir sorun haline gelmiştir. Batı'da çok fazla ***rajas,*** yani enerji elementi vardır. Bu nedenle Batılılar dünyanın her yerinde hüküm sürmüşlerdir. İngiltere gibi küçük bir ülke, dünyanın yarısında hüküm sürmeye devam etmiştir. Onlarda yüklü miktarda ***rajas*** olmalı. Hindistan gibi altmış milyon insan

barındıran bir ülke fakir kalmaktadır; hiçbir şey yapmayan o kadar çok insan vardır ki. Gittikçe daha da büyük bir yük haline gelmektedirler. Onlar birer servet değil, ülke üzerinde bir yüktürler. Çok fazla ***tamas,*** tembellik var. Ayrıca bir de her ikisine karşı olan ***sattva*** vardır. Bu üç element, seni oluşturur. Ve hepsi de farklı boyutlardadır. Gereklidirler, karşıtlıklarıyla hepsi gereklidir, çünkü sen onların gerilimi sayesinde varsın. Onların gerilimi kaybolduğunda, şayet uyumlu hale gelmiş olsalar, ölüm gerçekleşirdi. Hindular, bu üç element gergin oldukları takdirde varoluşun var olduğunu, yaratıcılığın var olduğunu söylerler. Bu üç element uyum içine girdiklerinde, varoluş çözülür ve ***pralaya,*** yaratıcılıktan yoksunluk gerçekleşir. Ölümün, bu üç elementin bedeninin içinde uyum içine girmelerinden başka bir şey değildir -o zaman ölürsün. Hayati önem taşıyan gerilim yoksa, nasıl yaşayabilirsin ki?

Sorun da budur. Bu üç gerilim olmadan yaşayamazsın -ölürsün. Ve onlarla beraber de yaşayamazsın, çünkü birbirlerine zıttırlar ve seni farklı yönlere çekerler.

Patanjali der ki: İnsan polipsişiktir, yani çok ruhludur. Sadece tek bir ruhun yoktur, üç zihnin vardır ve bu üç zihin, değişimler ve kombinasyonlar sayesinde üç bin olabilir. Birçok zihnin var, polipsişiksin, yani çok ruhlusun ve her zihin seni başka bir yere itmektedir. Sen bir kalabalıksın. Tabii bu şekilde nasıl rahat, nasıl mutlu olabilirsin ki? Aynı anda biri kuzeye, biri batıya, biri de güneye bağlanmış birçok at tarafından farklı yönlere çekilen bir at arabası gibisin. Bu araba hiçbir yere gidemez. Ses yapar ve sonunda çöker, ama hiçbir yere varamaz. Bu nedenle hayatın boş bir hayat olarak kalır. Bu üç element anlaşmazlık içindedir ve zihnin değişiklikleri ***-vrittiler-*** de ***gunalar*** ile anlaşmazlık içindedir.

Alışkanlıklar geliştirilir ve zihin gerekli değişiklikleri yapar. Tembelsin, ama çalışmak zorundasın. Öyleyse zihnin çalışma alışkanlığını meydana getirmiştir. Artık gevşeyemiyorsun. Emekli bile olsan, oturamazsın, meditasyon yapamazsın, dinlenemezsin, uyuyamazsın.

İnsanlar dinlenemiyorlar, çünkü dinlenmek farklı bir tutum gerektirir. Tembelsen ve çalışıyorsan, zihnin bir şeyler yaratacaktır. Tembel değilsen de zihnin bir şeyler yaratacaktır. Zihnin ve ***gunalar*** daima anlaşmazlık halinde olacaktır. Patanjali der ki: İnsanların mutsuz olmalarının nedeni budur. Öyleyse ne yapmalı? -Bu nedenleri nasıl değiştirebilirsin? Onlar oradadır, onlar değiştirilemezler. Sadece sen değiştirilebilirsin.

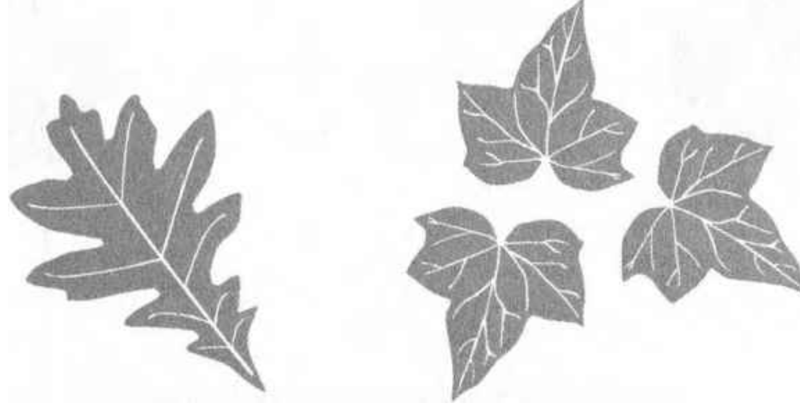
Gören ve görülen arasında mutsuzluk yaratan bağlantının kırılması gerek.

Gunalar, tutumlarının, zihin değişikliklerinin, zihnin yarattığı hilelerin, oyunların, zihin tuzaklarının, geçmiş alışkanlıkların, değişen durumların ve beklentilerin tanığı olmalısın. Tüm bunların farkında olmalısın. Sadece tek bir şeyi hatırlaman gerek: Gören, görülen değildir. Sen görebildiğin şey değilsin. Tembellik alışkanlığını görebiliyorsan, sen o değilsin. Sürekli meşguliyet alışkanlığını görebiliyorsan, sen o değilsin. Geçmişteki koşullanmalarını görebiliyorsan, sen o koşullanmalar değilsin. Gören, görülen değildir. Sen farkındalıksın ve farkındalık, görebileceği her şeyin üstündedir. Gözlemci, gözlenenin ötesindedir.

Sen doğaüstü, transandantal bir bilinçsin. ***Vivek,*** farkındalık budur. Buda'nın eriştiği ve sürekli olarak kaldığı yer burasıdır. Ona sürekli olarak erişmen mümkün olmayacaktır, ama birkaç anlığına

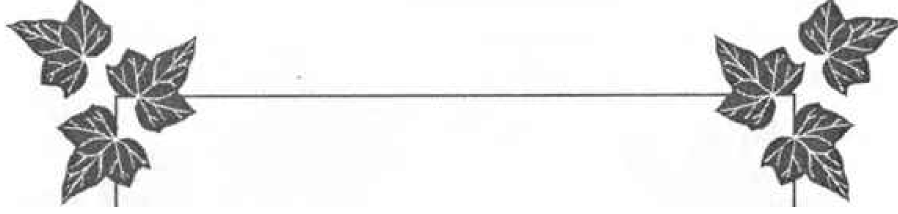
bile görene kadar yükselir ve görülenin ötesine geçebilirsen, mutsuzluk yok olacaktır. Aniden bulutlar gökyüzünden çekilecek ve sen mavi gökyüzünü bir an için görebileceksin -sana sağladığı özgürlüğü ve onunla gelen büyük mutluluğu. Başlangıçta sadece birkaç anlığına mümkün olacaktır. Ama zamanla, büyümeye başladığında, hissetmeye başladığında, ruhunu yakalayabildiğinde, gittikçe artacaktır. Bir gün gelecek ve aniden artık hiç bulut olmayacaktır. O zaman gören, öteye geçmiştir. Gelecekteki mutsuzluklar işte böyle engellenebilir.

Geçmişte acı çekiyordun. Gelecekte artık acı çekmene gerek kalmayacak. Acı çekiyorsan, bundan sen sorumlu olacaksın. İşte anahtar, ana anahtar budur: Daima ötesinde olduğunu hatırla. Bedenini görebiliyorsan, sen beden değilsin. Gözlerini kapatıp, düşüncelerini görebiliyorsan, sen düşünceler değilsin -gören nasıl görülen olabilir ki? Gören her zaman ötededir. Gören, ötesindeliğin ta kendisidir, doğaüstülüğün ta kendisidir.



XII. BÖLÜM - YOGANIN SEKİZ ORGANI





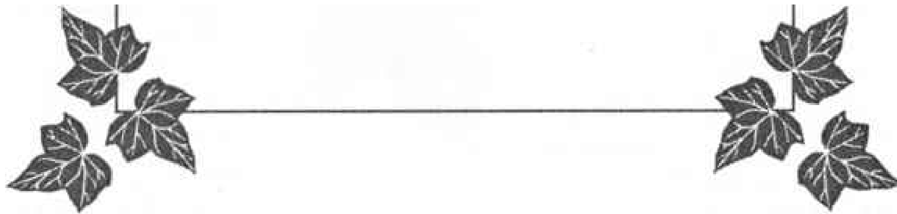
Dünya özgürleşmen için vardır.

Bütün acıların kökteki nedeni inkârdır, ama çaresi bilgi değildir -çaresi uyanmaktır.

Özdeşleşirsen, inkâra düşersin.

Gerçeği bulmak eve gelmek gibidir; gerçek olmayanda gezmek dünyada olmak gibidir.

Hayatına bir kez yön verdin mi, içinde anında bir merkez oluşmaya başlar.



Anlaman gereken ilk şey, dünyanın senin özgürleşmen için var olduğudur. Şu sorular birçok kez zihninde belirmiştir: "Dünya neden var? Neden bu kadar çok acı var? Ne için? Bunun amacı ne?" Birçok kişi gelip bana: "Nihai soru bu -'Biz neden varız?', diye soruyor. "Ve yaşam böylesine büyük bir acıysa, amacı nedir? Tanrı varsa, neden bu kaosu yok edemiyor? Acı dolu bu hayatı, bu cehennemi neden yok edemiyor? Neden insanları burada yaşamaya zorluyor?"

Cevabı Yoga'da. Patanjali der ki:

"... ***Yoganın amacı, görenin deneyim edinmesini, dolayısıyla kurtuluşunu sağlamaktır."***

Acı çekmek bir idmandır -çünkü acı çekmeden olgunlaşmanın başka bir olasılığı yoktur. Ateş gibidir: Altın, saflaşmak için, onun içinden geçmek zorundadır. Altın derse ki, "Neden!" o zaman altın saflaşmaz, değersiz kalır. Ancak ateşten geçerek, altın olmayan her şey yanacak ve sadece en saf altın kalacaktır. Kurtuluşun anlamı da budur: Öyle bir olgunluk, öyle bir büyüme ki, sonunda sadece saflık, sadece masumiyet kalır ve yararsız olan her şey yanar.

Bunun farkına varmanın başka bir yolu yoktur. Farkına varmanın başka bir yolu olamaz. Doygunluğun ne olduğunu bilmek istiyorsan, açlığı bilmelisin. Açlığı önlemeye çalışırsan, doygunluğu da önlersin. Derin bir susuzluğun giderilmesinin ne olduğunu bilmek istiyorsan, önce derin bir susuzluğun ne olduğunu bilmen gerek.

"Susamak istemiyorum." dersen, derin bir susuzluğun giderilmesindeki o güzel anı yaşayamazsın. Işığın ne olduğunu bilmek istiyorsan, karanlık bir geceden geçmen gerekir. Karanlık gece, seni ışığın ne olduğunun farkına varman için hazırlar. Yaşamın ne olduğunu bilmek istiyorsan, ölümden geçmek zorundasın. Ölüm, senin içinde yaşamı bilmenin hassasiyetini yaratır. Bunlar karşıtlıklar değildir; bunlar tamamlayıcıdır.

Yoga der ki, dünya bir idman okulu, bir öğrenme okulu olarak vardır -ondan sakınma, kaçmaya çalışma. Aksine onu yaşa, hatta öylesine bütünüyle yaşa ki, bir daha yaşamak zorunda olmayasın. Aydınlanmış bir kişinin asla geri gelmediğini söylememin nedeni budur -geri gelmeye gerek duymaz. Yaşamın tüm sınavlarından geçmiştir. Geri gelmeye gerek duymaz. Devamlı olarak aynı yaşam kalıplarını yaşamaya zorlanırsın, çünkü öğrenmiyorsun. Öğrenmeden deneyimini tekrarlamaya devam edersin. Aynı deneyimi devamlı olarak tekrarlamaya devam edersin -aynı öfkeyi. Binlerce kez öfkelenmedin mi? Say. Bundan ne öğrendin? Hiçbir şey. Böyle bir durum ne zaman oluşursa, gene öfkeleneceksin -sanki ilk kez öfkeleniyormuşsun gibi.

Hırs, şehvet seni kaç kez yakaladı? Gene yakalayacaktır. Ve yine aynı şekilde tepki vereceksin - sanki öğrenmemeye karar vermişsin gibi. Öğrenmeye hazır olmak, bir Yogi olmaya hazır olmak demektir. Öğrenmemeye karar verirsen, gözlerin bağlanmış kalmak istiyorsan, aynı saçmalıkları sürekli olarak tekrarlamak istiyorsan; geri atılmak zorunda kalırsın: Aynı sınıfa geri gönderilmek zorunda kalacaksın -ta ki sınıfını geçene kadar.

Hayatı başka bir şekilde ele alma. Hayat, engin bir idman okulu, tek üniversitedir. "Üniversite" sözcüğü İngilizce "evren" (***universe***) sözcüğünden gelmektedir. Gerçekte hiçbir üniversite kendine "üniversite" adını vermemelidir. Bu isim onlara fazla büyük gelir. Tek üniversite evrenin kendisidir. Küçük üniversiteler yarattın ve bunları geçtiğinde, sanki bir bilenmiş gibi, yetkili olacağını sanıyorsun. Hayır, bu küçük, insan yapısı üniversiteler işe yaramaz. Tüm hayatın boyunca bu üniversiteden geçmek zorunda kalacaksın.

Patanjali der ki: "...Deneyim edinmek, dolayısıyla kurtuluşunu sağlamak amacıyla..."

Deneyim özgürleştirir. İsa dedi ki: "Gerçeği bil ki, seni özgürleştirsin." Başından ne zaman bir şey geçse tetikte kal, farkında ol ve neler olup bitiyor izle -katılmak ve izlemek- özgürleştiren budur. Anında bu gözlemden bir şeyler çıkacaktır: Gerçek haline gelen bir deneyim. Bunu kutsal yazılardan ödünç almadın; başkasından da ödünç almadın.

Deneyim ödünç alınamaz. Sadece kuramlar ödünç alınabilir. Bu yüzden kuramların saflığı bozulmuştur, çünkü birçok elden, milyonlarca kişinin elinden geçmişlerdir. Tıpkı kirli banknotlar gibidirler.

Deneyim her daim tazedir -sabah çiyi gibi taze, bu sabahın gülü gibi taze. Deneyim hep masum *ve* ***bakirdir -ona daha önce hiç kimse dokunmamıştır.***

Ona ilk sen dokunacaksın. Deneyimin senindir, başka hiç kimsenin değildir *ve* ***onu sana başka hiç kimse veremez.***

Budalar sana yol gösterebilirler, ama yürümek zorunda olan sensin. Hiçbir Buda senin yerine yürüyemez; böyle bir olasılık yok. Bir Buda sana bakman için gözlerini veremez. Buda sana gözlerini verse bile, gözleri değiştireceksindir - gözlerin seni değiştirmesi mümkün değildir. Gözler, senin mekanizmana uyum sağladıkları anda, mekanizman gözleri değiştirecektir, ama gözler seni değiştiremez. Onlar sadece birer parçadır; sen ise çok büyük bir fenomen.

Sana elimi ödünç veremem. Versem bile, dokunuşları benim değil, senin dokunuşların olacaktır. Gidip bir şeyler hissettiğinde - benim elim aracılığıyla bile olsa- hisseden sen olacaksın, benim elim değil. Gerçekliği ödünç almanın hiçbir olasılığı yoktur.

Deneyim özgürleştirir. Her gün, "İnsan öfkeden nasıl kurtulur? İnsan cinsellikten, şehvetten nasıl kurtulur? İnsan şundan, bundan nasıl kurtulur?" diyen insanlara rastlıyorum. Ve "Yaşayarak aşın." dediğimde, şaşırıyorlar. Onlar aslında kendilerini baskı altında tutmak için bir yöntem aramaya gelmişler. Ve Hindistan'da başka bir guruya gitmiş olsalardı, kendilerini baskı altında tutmak için bir yöntem bulabilirlerdi. Ama baskı altında tutmak asla özgürleştirme olamaz, çünkü baskı altında tutmak, deneyimi baskı altında tutmak demektir. Baskı altında tutmak, deneyimin bütün köklerini kesmektir. Asla özgürleştiremez. Baskı altında tutmak, bulabileceğin an ağır bağdır.

Bütün yanılmaların, bütün gerçekdışılıkların, bütün görüntülerin nedeni inkâr aşamasıdır, ama daha fazla bilmek ille de bilgi aşaması değildir. Neden inkârdır, ama çaresi bilgi değildir - bilgililik anlamındaki bilgi. Hep daha fazla şey öğrenirsin, öğrenirsin,

ama aynı kişi kalırsın. Bilgi bir bağımlılık haline gelir. Üzerine yeni bilgiler koymaya devam edersin, ama üzerine bilgiyi koyduğun varlık hep aynı kalmaya devam eder. Daha fazla şey biliyorsundur, ama daha fazla değilsindir.

İnkârın kökteki nedeni ise ancak daha fazla olduğunda, varlığın güçlendiğinde, varlığın güçlü hale geldiğinde, varlığın uyandığında yok edilebilir. Çekilen tüm acıların kökteki nedeni inkârdır, ama çaresi bilgi değildir -çaresi uyanmaktır.

Zor fark edilir bu farklılığı anlamıyorsan, öncelikle inkâr içinde -ve ondan da çok- bilginin içinde kaybolmuşsundur. Upanişadlar'da bugüne kadar dile getirilen en radikal beyanlardan biri vardır. Bu beyanda insanların inkâr içinde kayboldukları söylenir, ama insanlar bilgide daha da derin bir şekilde kaybolmuşlardır. İnkâr yanlış yola götürür, bilgi ise daha da yanlış yola götürür.

İnkâr, bilgi eksikliği değildir. Bilgi eksikliği olmuş olsaydı, işler çok daha kolay -ve daha ucuz olurdu. Bilgiyi ödünç alabilirsin; ama varlığı ödünç alamazsın. Hatta bilgiyi çalabilirsin bile; ama varlığı çalamazsın. Onunla birlikte büyümek zorundasın. Bunun bir kriter olduğunu unutma: Bir şey içinde büyümediğin sürece, senin değildir. Ancak içinde büyürsen, senin olur. Bir şeye sahip olabilirsin, ama bu sahip olma duygusunun seni yanlış yönlendirmesine izin verme. İyelik ayrıdır -elinden alınabilir. Sadece varlığın senden alınamaz. Öyleyse varlığının içinde bilgi oluştukça, inkâr söküp atılamaz.

İnkâr, bilgi eksikliği değildir. İnkâr, farkındalık eksikliğidir. İnkâr bir nevi uyku halidir, bir nevi hafif uyku, bir nevi hipnoz; sanki uykunda yürüyor, uykunda bir şeyler yapıyormuş gibi. Ne yaptığının farkında değilsin. Işık değilsin; varlığın karanlıkta. Işık hakkında bilgi

sahibi olabilirsin, ama ışık hakkında sahip olduğun bilgi, asla ışığın kendisi haline gelmeyecektir. Aksine ışığın karşısında bir engel olacaksın, çünkü ışık hakkında çok fazla bilgi sahibiysen, ışığın sende meydana gelmediğini unutacaksın. Kendi bilgin seni aldatır.

Hep ***sevmiş olduğum*** bir anekdotu seninle paylaşacağım. Anekdot, Tilopa'nın müridi ***Siddha*** Naropa hakkındadır. Naropa, ustası Tilopa'yı bulmadan önce gerçekleşmiştir. Ve bu, her doğru yolu arayanın başına gelmek zorundadır; herkesin başına gelecektir. Böylece Naropa'nın başına gelmiş olması önemli değildir -yolculukta başına gelmek zorunda olan bir şeydir. Bu olmadan, aydınlanma mümkün olmayacaktır. Bu nedenle tarihsel açıdan gerçekten olup olmadığını bilmiyorum. Psikolojik açıdan gerçekleştiğinden eminim, kesinlikle eminim, çünkü bu olmadan hiç kimse öteye geçemez.

Naropa büyük bir âlimdi, büyük bir ***pandit.*** Büyük bir üniversitenin rektör yardımcısı olduğuna ve on binlerce müridi olduğuna dair hikâyeler vardır. Bir gün müritleri arasında oturuyordu. Etrafına binlerce kutsal yazı yayılmıştı -eski, çok eski bir zamanda kalma, nadir yazılar. Birden uykuya daldı, herhalde yorgundu ve bir vizyon gördü. Buna rüya değil, vizyon diyorum, çünkü olağan bir rüya değildi. Öyle önemli ki, ona sadece rüya demek yetmez; o bir vizyondu.

Çok, çok yaşlı, çirkin, korkunç bir kadın -bir kocakarı- gördü. O kadar çirkindi ki, Naropa uykusunda debelenmeye başladı. Öylesine mide bulandırıcıydı ki, kaçmak istedi - ama nereye kaçacaktı, nereye gidecekti? Sanki yaşlı kocakarı tarafından hipnotize edilmiş gibi sıkışıp kalmıştı. Bedeni mide bulandırıcıydı, ama gözleri mıknatıs gibiydi.

"Naropa, ne yapıyorsun?" diye sordu.

"Okuyorum." dedi.

"Ne okuyorsun?" diye sordu yaşlı kadın.

"Felsefe, din, epistemoloji, dil, gramer, mantık."

Yaşlı kadın tekrar sordu: "Bunları anlıyor musun?"

"Elbette... Evet, onları anlıyorum." dedi.

Yaşlı kadın yine sordu: "Sözcükleri mi anlıyorsun, yoksa anlamını mı?"

Bu ilk kez sorulmuştu. Naropa'ya hayatı boyunca binlerce soru sorulmuştu. Büyük bir öğretmendi -binlerce öğrenci hep soru soruyordu, inceliyordu- ama daha önce hiç kimse bunu sormamıştı: Sözcüğü mü anlıyorsun, yoksa anlamını mı diye. Ve kadının gözleri öylesine etkileyiciydi ki, yalan söylemek mümkün değildi -hemen anlardı. Naropa kendini onun gözlerinin önünde tamamen savunmasız, çıplak, şeffaf hissetti. Bu gözler, varlığının en derinlerine işliyordu ve yalan söylemesi imkânsızdı. Başka herhangi birine, "Tabii ki anlamını anlıyorum." deyiverirdi, ama bu kadına, bu korkunç görünüşlü kadına yalan söyleyemezdi; doğruyu söylemek zorundaydı.

"Evet, sözcükleri anlıyorum." dedi.

Kadın çok mutlu oldu. Dans etmeye, gülmeye başladı.

Kadının çok mutlu olduğunu düşünerek... Ki mutluluğundan dolayı çirkinliği de değişti; artık çirkin değildi; varlığının içinden zor fark edilen bir güzellik akmaya başlamıştı. "Onu çok mutlu ettim.

Neden onu biraz daha mutlu etmeyeyim?" diye düşünerek, "Evet, anlamlarını da anlıyorum." dedi.

Kadın gülmeyi kesti. Dans etmeyi kesti. Ağlamaya ve göz yaşı dökmeye başladı ve tüm çirkinliği geri geldi -hem de bin kat daha fazla.

"Neden?" diye sordu Naropa. "Neden ağlıyorsun, göz yaşı döküyorsun? Ve neden az önce gülüp, dans ediyordun?"

Kadın şöyle dedi: "Dans edip, gülüyordum ve mutluydum, çünkü senin gibi büyük bir âlim yalan söylemedi. Ama şimdi ağlayıp, göz yaşı döküyorum, çünkü bana yalan söyledin. Biliyorum -ve sen de biliyorsun ki- anlamını anlamıyorsun."

Vizyon yok oldu ve Naropa dönüşmüştü. Üniversiteden ayrıldı. Hayatında bir daha hiçbir kutsal yazıya el sürmedi. Tamamen inkârcı oldu: Sadece sözcüğü anlayarak kimi kandırdığını sandığını; ve sadece sözcüğü anlayarak, yaşlı çirkin bir kocakarı olduğunu anladı.

Bilgi çirkindir. Ve âlimlerin yanına gittiğinde onların -bilgiden dolayı- kokuşmuş ölüler olduklarını fark edersin.

Bilgelik sahibi bir insanın, idrak sahibi bir insanın üzerinde bir tazelik kokusu, mis kokulu bir hayat vardır -bilgi sahibi ***pandit***'in kokusundan tamamen farklıdır. Anlamı anlayan kişi, güzelleşir; sadece sözcükleri anlayan çirkinleşir. Ve oradaki kadın, dışarıdan kimse değildi: Sadece Naropa'nın içinin bir yansımasıydı. Naropa'nın kendi varlığıydı ve bilgiden dolayı çirkinleşmişti. Sadece "Anlamını bilmiyorum." idraki bile çirkinliğin anında güzel bir fenomene dönüşmesi için yeterliydi.

Artık hiçbir kutsal yazı kendisine yardımcı olamayacağından, Naropa arayışa girdi. Artık canlı bir usta gerekiyordu. Uzun süren yolculuklardan sonra Tilopa'ya rastladı. Tilopa da bu adamı arıyordu, çünkü bir şeyin varsa onu paylaşmak istersin; merhamet uyanır.

Bir insan biliyorsa, merhamet ortaya çıkar. Tilopa biliyordu. Nihai noktayla yüz yüze gelmişti: Ve bundan merhamet doğdu. Ve almaya hazır olan birini aramaya başladı... Çünkü nihai nokta hakkındaki bilgiyi, onu anlamak istemeyenlerin önüne atamazsın. Almaya açık bir kalp, kadınsı bir kalp gereklidir, bir müridin kadınsı olması gerekir, çünkü usta bildiklerini akıtacak ve mürit de bunlara izin verecektir.

Böylece karşılaştılar ve Tilopa şöyle dedi: "Naropa, artık söylemek için beklediğim her şeyi söyleyeceğim. Her şeyi senin yüzünden söyleyeceğim, Naropa. Geldin ya, artık üzerimdeki yükleri atabilirim."

Naropa'nın vizyonu çok önemlidir. Bu vizyon olmazsa olmazlardandır. Bilginin yararsız olduğunu hissetmediğin sürece, bilgelik aramayacaksın. Gerçek hazine olduğunu düşünerek, sahte sikkeyi yanında taşıyacaksın. Bilginin sahte bir sikke olduğunun farkına varmak zorundasın -bu bilmek, anlamak değildir. Olsa olsa zihinseldir- sözcük anlaşılmış, ama anlamı kaybolmuştur. Bunu bir kez anladın mı, bütün bilgini söküp atacaksın ve bilen birini aramaya başlamak için kaçacaksın, çünkü ancak bilen biriyle -kalp kalbe, varlık varlığa aktarım meydana gelebilir. Ama söz konusu mürit zaten bir bilgi adamıysa, aktarım mümkün olmayacaktır, çünkü bilgi duvar haline gelecektir.

"Farkındalık" sözcüğünü hatırla. Sanki sabah gitgide tetikte olmaya başlarsın ve uykudan uyanırsın ve uykun birden kaçar, yok olur gibi. Aynısı şimdi de oluyor: Derin uykundan uyanıyorsun; gözlerin yavaş yavaş açılıyor, görmeye başlıyorsun, kalbin çarpmaya başlıyor, varlığın açılıyor; ve birden uykudaki kişi olmaktan çıkıyorsun. Sabah uyanırken hiç dikkat ettin mi, nasıl farklı bir kişi haline geldiğini -nasıl uykudaki kişi olmaktan çıktığını? Uyurken bambaşka bir kişi haline geldiğini -uyanık olduğun zaman yapmayı hayal bile edemediğin şeyleri nasıl yaptığını- uyanık olduğun zamanlarda kesinlikle inanamayacağın şeylere nasıl inandığına dikkat ettin mi hiç? Uykuda, her türlü saçmalığa inanırsın. Uyanıkken kendi aptallığına, kendi rüyalarına gülersin.

Hindular bu yüzden dünyanın ***maya*** olduğunu söylemeye devam ederler: Dünyanın var edildiği madde, rüyadır; gerçek değildir. Uyan! Ve etrafını saran hayaletlerin yok olduğunu göreceksin. Tamamen farklı bir varoluş vizyonu ortaya çıkacaktır -özgürlük budur. Özgürlük, illüzyonlardan kurtulmaktır. Özgürlük, uykudan kurtulmaktır. Özgürlük, olmayan, ama oradaymış gibi görünen her şeyden kurtulmaktır.

Gerçeğe ulaşmak eve gelmek gibidir; gerçekdışılıkta gezinmek dünyada olmak gibidir.

İnkârın dağıtılmasıyla görenin ve görülenin birbirinden koparılması, kurtuluşu getiren çaredir.

Hatırlanması gereken ilk adım, dikkat edilmesi gereken şey, görülenden ayrı olduğundur: Ne görürsen gör, sen görensin. Orda bir ağaç düşün, yeşil, güzel, çiçek açmış -ağaç bir nesnedir; ama sen öznesin. Onları ayır. Ağacın orada, ama senin burada olduğunu bil.

Ağaç dışarıda, ama sen içeridesin; ağaç görülen, ama sen görensin. Bunu hatırlamak çok zordur, çünkü ağaç öylesine güzel ve çiçekleri öylesine çekicidir ki, seni hipnotize ederler. İçinde kaybolmak istersin. Kendini unutmak istersin.

Aslında hep kendini kaybetmeye, kendinden kaçmaya yer arıyorsun. Kendinden o kadar bıkmışsın ki... Hiç kimse kendisiyle baş başa kalmak istemez. Sadece kendinden kaçmak için binlerce yol yaratırsın. “O ağaç güzel," dediğinde, kendinden kaçmış oluyorsun, kendini unutmuş oluyorsun. Yanından geçen güzel bir kadın gördüğünde, kendini unutmuş oluyorsun. Gören, görülende kayboluyor.

Göreni görülende kaybetme. Birçok kez onu kaybedeceksin - geri iste. Tekrar tekrar geri iste. Zamanla istikrarlı olacaksın. Zamanla güç kazanacaksın. Patanjali, yanından ne geçerse geçsin - Tanrı bile olsa- der ki: "Görenin sen olduğunu ve onun da görülen olduğunu unutma. Bu ayrımı sakın unutma, çünkü ancak bu ayrımla vizyonun berraklaşacak, bilincin konsantre olacak, farkındalığın pekişecek, varlığın kök salacak ve merkezde yoğunlaşacaktır.

Kendini hatırlamak için tekrar tekrar git, tekrar tekrar düş. Kendini hatırlamak, egonu hatırlamak değildir, unutma. "Ben varım" olgusunu hatırlamak değildir. Hayır. İçeride görenin ve dışarıda görülenin var olduğunu hatırlamaktır. "Ben" meselesi değildir; bilinç ve bilincin nesnesi meselesidir. İnkârın dağıtılmasıyla görenin ve görülenin birbirinden koparılması, kurtuluşu getiren çaredir." Etrafındaki her şeyin ne kadar farkına varırsan, zamanla etrafını saranın sadece dünya değil, kendi bedenin de olduğunu göreceksin. Bu da bir nesnedir. Elimi görebiliyorum, elimi hissedebiliyorum,

öyleyse onu da ayrı tutmak zorundayım. Beden ben olsaydım, bedenimi hissedemezdim -kim hissedecek? Bilmek için ayrı tutmak şarttır. Bütün bilgiler, bütün bilinenler ayrılır. Tüm inkârlar ayrımın unutulmasıdır. Bedenin de diğer olduğunun farkına vardığında, bilincin eve yerleşmiş olur.

O zaman duygularının, düşüncelerinin de "diğerleri" olduğunun farkına varırsın, çünkü onları görebilirsin. Onları tekrar tekrar gördün, ama ayrı olduğunuzu hatırlamıyorsun. Zihin ekranından bir düşüncenin geçtiğini görüyorsun. Tıpkı gökyüzünde bir bulutun geçişi gibidir: Kuzeye doğru hareket eden beyaz bir bulut veya siyah bir bulut görürsün. Düşünce geçerken, nereye gittiğine bak, nereden geldiğine bak. İzle onu. Ona dahil olma; onunla bir olma. Ona dahil olmak, onunla bir olmak, özdeşleşmektir, ***tadatmya***'dır ki, bu da inkârdır. Özdeşleşirsen, inkâra düşersin. Özdeşleşmezsen -ayrı kalır, tanıklık eder, izlersen- farkındalığa doğru ilerlersin.

Upanişadların ***"neti, neti"*** yöntemi, yok etme yöntemi dedikleri budur: Dünyayı görüyorsun -öyleyse dünya değilim; bedenini görüyorsun -öyleyse beden değilim; düşünceyi görüyorsun -öyleyse düşünce değilim; duyguyu görüyorsun- öyleyse duygu değilim. Devam ediyorsun, devam ediyorsun, devam ediyorsun... Ve bir an geliyor ki, geriye sadece gören kalıyor; görülenlerin hepsi yok oluyor ve görülenlerle birlikte tüm dünya.

Bilincin bu yalnızlığında olağanüstü bir güzellik, olağanüstü basitlik, olağanüstü masumiyet, sadelik gizlidir. Bu bilinçte otururken, bu bilinçte merkeze yoğunlaşmışken, Hiçbir kaygı, kesinlikle hiçbir kaygı yoktur -endişe yok, ıstırap yok, acı yok, nefret yok, sevgi yok, öfke yoktur. Her şey yok olmuştur;

sadece sen varsın. “Ben varım.” duygusu bile yok olup gitmiştir, çünkü “Ben varım.” diye hissedersen, duyguna varırsın - ama o senden ayrılmıştır. Sen varsın. Sadece varsın. Öylesine basit bir şekilde varsın ki…

“Ben varım.” diye bir şey yok, sadece bir “varlık” var. Varoluşun tanımı budur. Bu bir felsefe meselesi, nasıl tanımlanacağına dair bir mesele değildir; deneyim meselesidir, nasıl tecrübe edeceğin meselesidir.

Her şey yok edilmiştir, bütün rüyalar dağılmıştır, tüm dünya yok olmuştur -sen kendi içinde oturuyorsun, hiçbir şey yapmadan, en ufak bir düşünce dalgası, en ufak bir duygu esintisi bile geçmiyor. Her şey sessiz sakin: Zaman *durdu,* ***mesafe yok oldu. Transandantal (aşkın) an, bu andır. O anda, ilk defa artık inkarcı değilsin. Varlığında bu kadar ilerlemişindir. Bu şekilde bilen kişi haline gelmişsindir, bilgili kişi değil. Herhangi bir bilgi toplamadın; aksine etrafında olan her şeyi ayırdın. Tamamen savunmasız, çıplaksın, shunyata’sın -sen boşluksun.***

Patanjali der ki, inkârdan kurtuluş budur. Öyleyse ilk adım, ayırmaya devam etmektir. Ne görürsen gör, gören olarak daima "Ben ayrıyım." diye hatırla ve anında etrafını bir nevi sessizlik saracaktır. "Ben görenim, görülen değil." diye hatırladığın anda, artık bu dünyanın bir parçası değilsin - anında sınırı aşmışsındır.

Tekrar unutabilirsin. Başlangıçta bunu sürekli hatırlamak zordur, ama yirmi dört saat içinde bir an için bile hatırlasan yeterli olacaktır. Zamanla daha fazla anlar mümkün olacaktır. Ve öyle bir gün gelecektir ki, artık hatırlamak için bir çaba göstermene gerek kalmayacaktır: Doğal hale gelecek, tıpkı nefes almak gibi -nefes

aldıkça hatırlayacaksın. Böyle bir durumda artık "Hatırla" demek iyi değildir, çünkü çaba yoktur. Sadece olur; kendiliğinden olur hale gelmiştir.

Gerçek olan ve gerçek olmayan arasındaki tereddütsüz ayrımcılık uygulaması inkârın dağıtılmasına neden olur.

Adımlardan biri budur; bir de diğer adım vardır. Her ikisi de beraber çalışırlar. Diğerinin ikinci adım olduğunu söylemek doğru değildir -ikisi aynı anda ilerlerler. Yine de önce görenle görülen arasındaki ayrımcılıkla başlamak daha iyidir; o zaman diğeri olası hale gelecektir, çünkü gerçek olan ve gerçek olmayan arasındaki ayrımdan oluşan diğer adım, daha zor fark edilendir.

Örneğin, günlük yaşamda her şeyi tamamen birbirine karıştırmaktasın. Hangisinin gerçek olup, hangisinin gerçek olmadığını bilmiyorsun. Her şey öylesine birbirine karışmıştır ki, herhangi bir fantezi sana gerçek gibi görünebilir ve gerçekleştiğinde, yani sen onu gerçek kabul ettiğinde, seni etkilemeye başlar. Seni etkilemeye başladığında ise sana daha da gerçek görünür, çünkü seni etkilemektedir. Tam bir kısırdöngü haline gelir.

Gece birinin elinde bıçakla göğsünün üzerinde oturduğunu ve seni öldürmek üzere olduğunu görürsün -tam bir kâbus. Bağırırsın. Bağırdığın için uykun bölünür. Gözlerini açarsın; göğsünde oturan kimse yoktur. Belki uyku sırasında kendi yastığını ya da sadece elini göğsünün üzerine çekmişsindir ve onun baskısı sende böyle bir izlenim bırakmıştır. Bu baskı rüyayı yaratmıştır. Artık bunun bir rüya olduğunu biliyorsun, ama kalbin hâlâ deli gibi çarpmaya devam ediyor. Bunu bir rüya olduğunu biliyorsun. Artık tamamen uyanıksın.

Işığı açtın -hiç kimse, hiçbir şey yok- ama bedenin hâlâ hafif de olsa titremeye devam ediyor. Tekrar sakinleşmen zaman alacaktır.

Gerçek olmayan bir rüya, bedeninde nasıl gerçek bir fenomene dönüşebilir ki? Bunun sadece iki olasılığı vardır. Birincisi, beden de aslında gerçek değildir. Hinduların yaşama bakış açıları budur: Şayet bir rüya bedeni etkileyebiliyorsa, o zaman beden de rüya gibi olmalıdır; gerçek olamaz, ikinci olasılık: Rüyayı gerçek kabul ettiğin için, seni etkiledi. Gerçek oldu. Sadece senin kendi zihnindir bu: Bir şeyi gerçek kabul edersen, gerçek olur. Anlıyorsan, gerçek değildir. Anında seni herhangi bir şekilde etkilemeyi keser.

Sadece izle: Açlık hissediyorsun. Bu açlık gerçek mi, bedensel bir ihtiyaç mı, yoksa sadece her gün aynı saatte yemek yediğin için, zamanı geldi dediği için mi açlık hissediyorsun? Saat, "Açlık hisset!" diyor ve sen de emirlere derhal uyuyorsun: Açlık hissetmeye başlıyorsun. Gerçekten açlık mı? Gerçekten açlıksa, ne kadar uzun aç kalırsan, açlık o denli büyüyecektir. Her gün saat birde yemek yiyorsan ve saat birde açlık hissediyorsan, bekle: Sadece on beş dakika sonra açlık hissin geçecek; bir sat sonra artık açlığını tamamen unutmuş olacaksın. Ne oldu? Açlık gerçek olmuş olsaydı, bir saat sonra daha da büyümüş olacaktı -aksine yok oldu. Sen bunu zihninde yarattın -gerçek bir bedensel ihtiyaç değil, sadece hayali bir ihtiyaç, gerçek olmayan bir ihtiyaç.

Neyin gerçek, neyin gerçek olmadığını izlersen, birçok şeyin farkına varırsın. O zaman bunları ayırabilirsin ve hayat gitgide daha basit bir hale gelir. ***Sannyas'ın*** anlamı budur: Gerçek olmayanı bulmak. Gerçek değilse ve sen de gerçek olmadığının farkına vardıysan, senin üzerinde hiçbir gücü yoktur. "Bu gerçek değil."

dediğin anda, gücü kaybolur, o nesne ölüdür, seni daha fazla etkileyemez. Hayat çok daha basit, çok daha doğal hale gelir. İşte o zaman, gitgide nesnelerin ve olayların yüzde doksan dokuzunun gerçek olmadığının farkına varırsın. Yüzde doksan dokuz diyorum. Yüzde birini nihai adım için geride tutuyorum, çünkü nihai adımda o da -sana kalan tek gerçeklik de- gerçek olmayan hale gelecektir. Her şeyin teker teker gerçek olmadığın hissedeceksin ve bırakacaksın. Sonunda sadece bilinç gerçek olacaktır.

Gençsin, yaşlanırsın, ama gören yine aynı kişidir. Hastasın, iyileşirsin, ama görülen yine aynı şey kalır, içindeki bilinç daima aynıdır; sabit bir faktördür -tek gerçekliktir, çünkü Hindular gerçekliği sonsuza dek dayanan şey olarak tanımlarlar. Tanımlamaları şöyledir: "Sonsuz olan gerçektir ve anlık olan gerçek değildir." çünkü şu an buradaysa, bir an sonra gitmiştir. O zaman neden ona gerçek diyelim ki? O bir rüyaydı. Tek bir an için anlamlı olup, daha sonra anlamsız hale gelen her şey bir rüyadır. Hindular der ki, yaşamın tamamı bir rüyadır, çünkü öldüğünde yaşamın anlamsız hale gelir, sanki hiç var olmamışsın gibi.

Zaman geçtikçe gerçek olanı gerçek olmayandan ayırmak, bölümlemek daha özgün bir farkındalığın ortaya çıkmasına neden olacaktır. Unutma ki, gerçek olanla gerçek olmayan arasındaki bu bölümleme, bu ayrımcılık daha fazla farkındalık yaratmak için bir yöntemdir. Burada önemli olan neyin gerçek olup, neyin gerçek olmadığını bilmek değildir. Asıl önemli nokta şudur ki, neyin gerçek olup, neyin gerçek olmadığını anlamaya çalışarak, yoğun bir biçimde farkında olacaksın. Bu bir metodolojidir. Öyleyse orada sıkışıp kalma, çünkü insanlar kendi metodolojilerinde sıkışıp kalabilirler. Bunun daima bir metodoloji olduğunu hatırla. Sadece bir araçtır. Ne

kadar nüfuz eder ve gerçek olanla gerçek olmayanın farkına varırsan -bu ikisi arasında ne olduğunun farkına varırsan- yoğunluğun zaman geçtikçe daha da yoğunlaşır, daha da canlanır. Gözlerin daha keskin hale gelir ve yaşam fenomenini etkiler. Asıl önemli olan budur.

Yoga için her şey bir araçtır. Hedef, seni mükemmel bir şekilde farkında yapmaktır, öyle ki kalbinde bir damla karanlık bile kalmasın, tek bir köşe karanlık kalmasın -evin tamamı ışıklar altında olacaktır. "Gerçek olan ve gerçek olmayan arasındaki tereddütsüz ayrımcılık uygulaması inkârın dağıtılmasını sağlar." Öyleyse önemli olan, inkârın dağıtılmasıdır.

Aradığın ışık senin içindedir. Öyleyse araştırmamız içsel bir araştırma olacaktır. Dışarıda bir hedefe doğru yapılan bir yolculuk değildir bu; içe doğru yapılan bir yolculuktur. Çekirdeğine ulaşmak zorundasın. Aradığın şey, zaten senin içindedir. Sadece soğanın kabuklarını soymak zorundasın: Üstünde tabaka tabaka inkâr vardır. Elmas, çamurda gizlidir; elmasın yaratılmasına gerek yoktur. Elmas zaten oradadır - yapman gereken tek şey üzerindeki çamur tabakalarını yok etmektir.

Bunu anlamak çok kolaydır: Hazine zaten oradadır. Belki sende sadece anahtarı yoktur. Anahtarın bulunması gerekir, hâzinenin değil. Bu çok temel, çok radikaldir, çünkü çabanın tamamı bu anlayış üzerine kurulacaktır. Hâzinenin yaratılıyor olması gerekseydi, bu çok uzun bir süreç olurdu ve hiç kimse hâzinenin yaratılıp yaratılamayacağından emin olamazdı. Sadece anahtarların bulunması gerekmektedir. Hazine zaten oradadır, hemen yanı başında. Sadece birkaç tabaka kilidin yok edilmesi gerekir.

Bu nedenle gerçeği aramak negatiftir. Pozitif bir arama değildir. Varlığına bir şey katmıyorsun; aksine bir şeyler silmek zorundasın. Kendinden bir şeyler kesip atmak zorundasın. Gerçeği aramak cerrahidir. Tıbbi değildir, cerrahidir. Sana hiçbir şey eklenmiyor, aksine senden bir şeyler alınıyor, bir şeyler inkâr ediliyor. İşte Upanişadlar'ın yöntemi ***neti, neti*** budur. ***Neti - neti'nin*** anlamı: İnkâr edene ulaşana kadar inkâr etmeye devam et; inkâr etme olanağın olmayana kadar inkâr etmeye devam et, sadece sen kalana kadar inkâr etmeye devam et. Sadece sen, çekirdeğinin içinde, inkâr edilemeyen bilincinin içinde sen -sadece sen kalınca bilincini kim inkâr edebilir ki? Öyleyse inkâr etmeye devam et: "Ben ne buyum, ne de bu." Devam et. ***"Neti, neti..."*** Sonra bir an gelir ki sadece sen kalırsın, sadece inkârcı. Artık kesilecek bir şey yoktur, cerrahi müdahale bitmiştir. Hâzineye ulaştın.

Yoga'nın, saflığı bozan şeylerin yok edilmesi için kullanılan farklı basamakları uygulandığında, gerçeklik farkındalığına dönüşen tinsel bir aydınlanma medyana gelir.

Bir şeylerin yaratılması gerektiğini değil, bir şeylerin yok edilmesi gerektiğini söylemektedir. Sen, varlığından fazlasısın -sorun bu. Etrafına çok fazla şey topladın, tıpkı elmasın etrafına çamur toplaması gibi. Çamurun yıkanarak yok edilmesi gerekir. Ve aniden elmas ortaya çıkıverir. Saflığın veya kutsallığın ya da ilahlığın yarattığı bir eser değildir. Sadece saflığı bozan şeylerin yok edilmesidir. Sen safsın, Sen kutsalsın. Yolun tamamı farklı bir hal alır. O zaman bazı şeylerin kesilmesi ve atılması gerekir. Bazı şeylerin yok edilmesi gerekir.

Çok derinlerde sannyas'ın, terk etmenin anlamı budur. Evi terk etmek, aileyi terk etmek, çocukları terk etmek değildir -bu fazla acımasız görünür. Ve merhametli bir insan bunu nasıl yapabilir ki? Eşini terk etmek değildir, çünkü asıl sorun eşin değildir. Eşin Tanrı'yı engellemez; aynı şekilde ne çocukların ne de evin bir engel teşkil etmezler. Hayır, şayet onları terk etmeye kalkarsan, sen anlamamışşındır. Kendi içinde topladığın başka bir şeyi terk et.

Feragatin ne olduğunu anladığında, bunun ***neti, neti*** olduğunu anlarsın. Diyorsun ki: 'Ben bu beden değilim, çünkü bedenin farkındayım. Bunun farkında olmak beni ayrı ve farklı yapıyor.' Daha derine git. Soğanın kabuklarını soymaya devam et: "Ben düşünceler değilim, çünkü onlar gelip gidiyor, ama ben kalıyorum. Ben duygular değilim..." Onlar da kimi zaman çok güçlü bir şekilde geliyorlar ve sen kendini tamamen kaybediyorsun, ama onlar da gidiyorlar. Öyle bir zaman vardı ki, onlar yoktu, ama sen vardın; ve yine öyle bir zaman vardı ki, sen vardın ve onların içinde gizliydin. Yine onların gittiği ve senin burada oturduğun bir zaman vardır. Onlar olamazsın. Sen ayrısın. Soğanın kabuğunu soymaya devam et:

Hayır, *beden* ***değilsin;*** *düşünce değilsin;* ***duygular*** *değ**ilsin.*** *Ve* ***bu*** *üç* ***tabaka*** *olmadığını* ***biliyorsan, egon*** *da* ***arkasında hiçbir iz bırakmadan kaybolup*** *gider* ***-çünkü egon bu uç tabakayla özdeşleşmeden başka bir şey değildir. O zaman varsın, ama "Ben" diyemezsin. Sözcük anlamını kaybeder. Ego yoktur; sen de evine geldin.***

Öyleyse saflığı bozan şeyleri terk et diyorsam, bedenin kirli demek istemiyorum, zihnin kirli demek istemiyorum, hatta duyguların bile kirli demek istemiyorum. Hiçbir şey kirli değildir -ama bunlarla

özdeşleşirsen, o zaman bu özdeşleşmede saflığı bozan bir şey vardır. Her şey kusursuzdur. Kendi başına çalışıyorsa ve sen müdahale etmiyorsan, bedenin mükemmeldir. Kendi başına çalışıyor ve bedenin müdahale etmiyorsa, bilincin kusursuzdur. Müdahalenin olmadığı bir varoluşta yaşıyorsan, kusursuzsun. Her şey kusursuzdur. Bedeni kınamıyorum. Asla hiçbir şeyi kınamam. Bunu asla unutmamayı ilke haline getir: Ben bir kınayıcı değilim. Her şey olduğu gibi güzeldir. Ama özdeşleşme saflığın bozulmasına neden olur.

Beden olduğunu düşünmeye başladığın anda bedeni rahatsız edersin. Ve bedeni rahatsız edersen, o da anında tepki verir ve seni rahatsız eder. İşte saflığın bozulması burada başlar.

Patanjali der ki: "Yoga'nın, saflığı bozan şeylerin yok edilmesi için kullanılan farklı basamaklar uygulandığında..." Kimliğin yok edilmesi, özdeşleşmenin yok edilmesi için; içindeki karışıklığın -her şeyin başka bir şey haline geldiği kaosun. Hiçbir şey belli değildir. Hiçbir merkez kendi başına çalışmaz; kalabalık haline gelmişsindir. Her şey diğerinin doğasına müdahale etmeye başlamıştır. İşte saflığı bozan şey budur.

"... Saflığı bozan şeylerin yok edilmesi için... tinsel bir aydınlanma meydana gelir... "Saflığı bozan şeyler bir kez yok edildi mi, aniden bir aydınlanma meydana gelir. Bu aydınlanma dışarıdan gelmez. Senin kendi içsel varlığının saf, masum ve bakir halidir. İçinde bir ışıltı meydana gelir. Her şey açık ve nettir: Kargaşayı yaratan kalabalıklar gitmiş, algının keskinliği ortaya çıkmıştır. Artık her şeyi olduğu gibi görebilirsin; hiçbir yansıma yoktur. İmgelem yoktur, herhangi bir gerçekçiliğin çarpıtması yoktur. Her şeyi sadece

olduğu gibi görürsün. Gözlerin boş bakar, varlığın sessizdir. Artık içinde hiçbir şey yoktur, böylece yansıtma yapamazsın. Sadece pasif bir seyirci, bir tanık, bir ***sakshin*** haline gelirsin -bu da varlığın saflığıdır.

Şimdi de Yoga'nın sekiz basamağı; Patanjali'nin öğretisinin merkezi:

> ***Yoga'nın sekiz basamağı şöyledir: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.***

Yoga biliminin tek cümlelik, tek tohumda özetidir bu. Birçok şey dolaylı olarak söylenmektedir. Önce, size her basamağını açıklayayım. Ve unutmayın ki, Patanjali bunlara hem basamak, hem de organ der. Onlar her ikisi de. Basamaklar, çünkü biri diğerini izler, büyüme sırası vardır. Ama sadece, basamak değildirler: Aynı zamanda Yoga bedeninin organlarıdırlar. Dahili bir bütünlükleri, yani organik bir bütünlükleri vardır ki, organların anlamı da budur.

Örneğin ellerim, ayaklarım, kalbim -hiçbiri ayrı olarak çalışmaz. Ayrı değildirler, organik bir bütündürler. Kalp durduğunda elim de hareket etmez. Her şey birbirine bağlıdır. Merdivenin üzerindeki her basamak ayrı diye onlar da merdivenin basamakları gibi değildirler. Bir basamak kırıldığında, merdivenin tamamı kırılmayacaktır. Öyleyse Patanjali der ki: Onlar birer basamaktır, çünkü belirli bir büyüme sırasını takip ederler -ama aynı zamanda onlar ***angas'***tır. Bedenin organları, organik. Onlardan hiçbirini atamazsın. Organlar atılamaz. Basamaklar atılabilir; organlar atılamaz. İki basamak birden zıplarsın, bir basamağı atlayabilirsin, ama organları atamazsın. Onlar mekanik parçalar değildir. Onları

sökemezsin. Seni sen yapan onlardır. Bütüne aittirler; ayrı değildirler. Bütün, onlar sayesinde uyumlu bir bütün gibi çalışmaktadır.

Böylece Yoga'nın bu sekiz organ, hem birbirini takip ettikleri için birer basamaktır, hem de aralarında derin bir ilişki vardır. İkincisi birincisinden önce gelemez -birincisi birinci olmak, ikincisi de ikinci olmak zorundadır. Sekizincisi de sekizincisi olmak zorundadır -dördüncü olamaz, birinci olamaz. Öyleyse bunlar birer basamaktır ve aynı zamanda organik bir bütündür.

Yama, kendini tutmaktır. İngilizce'de bu sözcük biraz farklılık kazanır. Aslında sadece biraz değil, gerçekte ***yama*** sözcüğünün bütün anlamı kaybolur -çünkü İngilizce'de 'kendini tutmak' bir şeyleri bastırmak, gemlemek gibi bir ifade kazanmaktadır. Ve bu iki sözcük, bastırmak ve gemlemek, Freud'a göre çirkin kelimeler haline gelmişlerdir. Kendini tutmak gemlemek değildir. Patanjali'nin ***yama*** sözcüğünü kullandığı günlerde, tamamen farklı bir anlamı vardı. Sözcükler zaman içinde değişirler. Şimdi bile Hindistan da dahil olmak üzere, ***yama*** kökünden türetilen ***samyam*** kontrol, gemleme anlamına gelir. Anlamı kaybolmuştur.

Patanjali için kendini tutmak gemlemek anlamına gelmez. Sadece kendi hayatını yönetmek demektir -enerjileri bastırmak değil, onları yönlendirmek, onlara bir yön vermek. Zıt yönlere, birçok yöne hareket edebilen böyle bir hayatı yaşayabilirsin -ancak hiçbir yere ulaşamazsın. Tıpkı bir araba gibidir: Sürücü, birkaç mil kuzeye gider, sonra fikrini değiştirir; güneye birkaç mil gider, yine fikrini değiştirir; sonra birkaç mil batıya gider, yine fikrini değiştirir ve sürekli böyle devam eder. Doğduğu yerde ölecektir. Asla hiçbir yere ulaşamayacaktır. Asla doyum hissini tadamayacaktır. Birçok yöne

hareket edebilirsin, ama kendine bir yön tayin etmediğin sürece, tüm hareketlerin yararsız olacaktır. Zamanla daha da hüsrana uğrayacaksın, hepsi bu.

Kendini tutmak, öncelikle yaşam enerjine bir yön vermek demektir. Yaşam enerjisi sınırlıdır. Saçma ve yönsüz yollarda kullanmaya devam edersen, hiçbir yere ulaşamazsın. Er veya geç enerjin tükenecektir -ve bu boşluk Buda'nın boşalmışlığı gibi olmayacaktır. Sadece negatif bir boşluğu olacaktır. İçinde hiçbir şey olmayan boş bir kap. Ölmeden önce ölmüş olacaksın. Ama doğa, varoluş, Tanrı ya da sen kim dersen de, tarafından sana verilen bu sınırlı enerjiler, sınırsıza açılan kapı haline gelecek şekilde de kullanılabilirler. Doğru ilerlemek, bilinçli ilerlemek, tetikte olarak ilerlemek, bütün enerjini toplayıp bir tek yöne doğru ilerlemek ve bir kalabalık değil, bir birey haline gelmek ***-yama***'nın anlamı budur.

Genelde içinde birçok ses barındıran bir kalabalıksın. Biri: "Şu tarafa git." derken, diğeri, "Orası yaramaz. Bu tarafa git." bir diğeri, "Tapınağa git." yine bir başkası da "Tiyatro daha iyi olacaktır." der. Hiçbir zaman rahat olmayacaksın, çünkü nerede olursan ol, pişman olacaksın. Tiyatroya gittiğinde, tapınağa gitmeni söyleyen ses seni rahatsız etmeye devam edecektir: "Niye burada boşuna zamanını harcıyorsun? Tapınakta olman gerekirdi... Dua etmek güzeldir. Orada ne olacağını kimse bilemez -belki de bu bir aydınlanma fırsatıydı ve son onu kaçırdın, kimse bilemez." Tapınağa gittiğinde, yine aynısı -tiyatroya gitmen için ısrar eden ses konuşacaktır bu sefer: "Burada ne yapıyorsun? Bir aptal gibi burada oturuyorsun. Daha önce de dua ettin, ama hiçbir şey olmadı. Neden zamanını boşa harcıyorsun?" Ve etrafında bir sürü aptalın oturup, yararsız şeyler yaptığını göreceksin

- hiçbir şey olmuyor. Tiyatroda ise ne heyecanlar, ne coşkular vardır, kim bilir? Sen kaçırıyorsun.

Bir birey, bütünlük içinde bir varlık değilsen, nerede olursan ol, hep bir şeyleri kaçıracaksın. Hiçbir yerde hiçbir zaman evde olmazsın. Hep bir oraya bir buraya gidersin, ama asla bir yere varamazsın. Çıldırırsın. ***Yama'ya*** karşı olan hayat, çıldırır. Batı'da kendini tutmak hakkında düşünmek, sanki özgürmüşsün, bağımsızmışsın gibi görünmektedir. Ama bir birey olmadığın sürece özgür olamazsın. Özgürlüğün bir aldatmacadır; intihardan başka bir şey değildir. Kendi kendini öldürürsün, olasılıklarını, enerjilerini yok edersin ve bir gün, hayatın boyunca birçok şey denediğini, ama hiçbir şey elde edemediğini, bununla büyüyemediğini anlarsın.

Kendini tutmanın asıl anlamı, hayatına bir yön vermektir. Kendini tutmak, biraz daha merkezde yoğunlaşmak anlamına gelmektedir. Merkezde nasıl biraz daha yoğunlaşabilirsin? Hayatına bir kez yön verdin mi, içinde anında bir merkez oluşur. Bu merkezi yön yaratır. Daha sonra merkez de yönü belirler. İkisi de karşılıklı olarak doyuma ulaşırlar.

Kendini tutmadığın sürece, İkincisine geçmek mümkün değildir - Patanjali onlara bu yüzden basamak diyor.

İkincisi ***niyama,*** sabit gözlemdir: Disiplini olan bir hayat, düzenliliği olan bir hayat, acele içinde değil, oldukça disiplinli bir şekilde yaşanan bir hayat. Düzenlilik... Bu da kulağa biraz kölelik gibi geliyor. Patanjali'nin zamanında çok güzel olan sözcüklerin hepsi artık çirkin hale gelmişler. Yine de diyorum ki, hayatına bir düzenlilik, bir disiplin getirmediğin sürece, içgüdülerinin kölesi olursun -bunun özgürlük olduğunu düşünebilirsin, ama bütün serseri düşüncelerin

kölesi olursun. Bu özgürlük değildir. Görünür bir ustan olmaz, ama içinde görünmeyen birçok ustan olur ve onlar da senden üstün çıkmaya çalışırlar. Sadece düzenliliğe sahip bir insan, günün birinde usta olabilir.

Ama tüm bunlar daha çok uzak, çünkü gerçek usta ancak sekizinci basamak tamamlandıktan sonra oluşur -hedef budur. O zaman insan bir ***jina,*** bir fatih haline gelir. O zaman insan bir Buda, uyanan biri haline gelir.

Üçüncü basamak ***asana,*** duruştur. Her basamak bir öncekinden meydana gelir: Ancak hayatında düzenlilik varsa ***asana'***ya, yani duruşa geçebilirsin. ***Asana'yı*** ara sıra dene; sadece sessizce oturmayı dene. Oturamazsın -bedenin sana karşı isyan etmeye çalışır. Aniden oranda buranda acı hissetmeye başlarsın. Bacakların uyuşur. Aniden bedeninin birçok noktasında huzursuzluk hissedersin. Bunu daha önce hiç hissetmemiştin. Sadece sessizce oturmak neden bu kadar çok sorun çıkartır? Karıncaların gezindiğini hissedersin. Baktığında orada hiçbir karıncanın olmadığını göreceksin. Bedenin seni kandırıyor. Bedenin, disiplin altına girmeye hazır değil henüz. Bedenin kaynıyor. Seni dinlemek istemiyor. Kendi efendisi olmuştur. Sen de ona daima ayak uydurmuşsundur. Artık birkaç dakika sessizce oturmak bile neredeyse imkânsız hale gelmiştir.

İnsanlara sadece sessizce oturmalarını söylediğinde işte böyle bir cehennemden geçerler. Bunu birine söylediğimde, bana: "Sadece sessizce oturmak mı, hiçbir şey yapmadan?" - Sanki "bir şey yapmak" bir takıntıymış gibi. "O zaman bana en azından bir mantra ver ki, içimden söyleyeyim." Meşguliyete ihtiyacı var. Sadece

sessizce oturmak zor görünüyor. Halbuki bir insanın başına gelebilecek en güzel olasılık, hiçbir şey yapmadan sadece sessizce oturmaktır.

Asana, gevşemiş halde duruş anlamına gelir. Bu duruşta öylesine gevşemiş, öylesine rahatsındır ki, bedenini hareket ettirmeye gerek duymazsın. O anda aniden bedenden üstün olursun.

Bedenin sana, "Bak, üzerinde karıncalar geziyor." dediğinde ya da aniden bir kaşıma, bir kaşınma hissi duyduğunda, bedenin seni alt etmeye çalışıyordur. Bedenin: "O kadar uzaklara gitme. Geri gel. Nereye gidiyorsun?" diyordur - çünkü bilinç yukarı doğru ilerlemektedir, bedensel varoluştan uzağa. Yani?... Beden isyan etmeye başlar. Daha önce hiç böyle bir şey yapmamışsındır. Beden senin için sorun yaratıyor, çünkü problem varsa, tekrar geri dönmek zorunda kalacaksın. Bedenin dikkatini çekmeye çalışıyor: "Dikkatini bana ver." Acı yaratacaktır. Kaşınma yaratacaktır; kaşınıyormuş gibi hissedeceksin. Birden bedenin artık olağan değildir; isyan ediyordur. Bu bir beden politikasıdır. Geri çağrılıyorsun: "O kadar uzağa gitme, meşgul ol. Burada kal." -Bedene ve dünyaya bağlı kal. Sen gökyüzüne doğru hareket ediyorsun ve bedenin korkuyor.

Asana, sadece kendini tutan, sabit gözlem yapan ve düzenli bir hayat yaşayan insana olacaktır. Duruş o zaman mümkün olacaktır. O zaman sadece oturabilirsin, çünkü bedenin artık disiplinli bir insan olduğunu bilir. Oturmak istiyorsan, oturursun -kimse karşı çıkamaz. Bedenin istediğini söylemeye devam edebilir... Zamanla duracaktır. Dinleyen kimse yoktur. Bu, bastırmak değildir; bedenini bastırmıyorsun. Aksine bedenin seni bastırmaya çalışmaktadır. Bu, bastırmak değildir. Bedenine herhangi bir şey yapmasını

söylemiyorsun; sadece dinleniyorsun. Ama bedenin dinlenmek nedir bilmez, çünkü hiçbir zaman onun dinlenmesine fırsat vermemişsindir. Hep hareket halindeydin. ***Asana*** sözcüğünün asıl anlamı dinlenmektir; derin bir dinlenmede olmaktır ve bunu yapabildiğin anda birçok şey yapabileceksin.

Bedenin dinlenirken, nefes alış verişlerini düzenleyebilirsin. Daha derinlere ilerlersin, çünkü nefes alış verişin bedenden ruha giden, bedenden zihne giden köprüdür.

Asana'dan sonra nefes alıp vermenin düzenlenmesi gelir: ***Pranayama.***

Birkaç gün boyunca izle ve not tut: Öfkelendiğinde nefes alıp verme ritmin nasıl oluyor -nefes verişin mi daha uzun, alışın mı, yoksa ikisi de aynı uzunlukta mı, yoksa nefes alışın çok kısa, ama nefes verişin çok uzun mu ya da nefes verişin çok kısa da nefes alışın çok mu uzun. Sadece nefes alışınla nefes verişinin birbirine oranına dikkat et. Cinsel açıdan uyandığında, dikkat et, not al. Sessizce oturup, gece gökyüzüne bakarken etrafında her şey sessizken, nasıl nefes alıp verdiğini not et. Merhamet doluyken, izle ve not al. Kavgacı bir ruh halindeyken, not al.

Kendi nefes alış verişin hakkında bir çizelge hazırla.

0 zaman daha çok şey bilirsin.

Pranayama, sana öğretilebilecek bir şey değildir. Onu keşfetmek zorundasın, çünkü herkesin nefes alıp verme ritmi farklıdır. Herkesin nefes alıp verişi ve bunun ritmi parmak izleri kadar farklıdır. Nefes alıp vermek, bireysel bir fenomendir. Bu yüzden onu hiçbir zaman öğretmiyorum.

Kendi ritmini kendin keşfetmen gerekir. Senin ritmin, başkası tarafından kullanılabilecek bir ritim olmayabilir veya başkası için zararlı olabilir. Senin ritmin -onu bulmak zorundasın.

Zor değildir. Herhangi bir uzmana sorman gerekmez. Sadece bir ay boyunca bütün ruh hallerin ve durumların hakkında bir çizelge hazırla. O zaman kendini ne zaman en dinlenmiş, en gevşemiş, derin bir bırak-gitsin içinde hissettiğini öğrenirsin. Kendini hangi ritimde sessiz, sakin, toparlanmış hissettiğini; aniden kendini çok büyük bir mutluluğun içinde, bilinmeyen, taşan bir şeyle doldurulmuş hissettiğin -ki o anda o kadar çok şey vardır ki, tüm dünyaya versen bile tükenmez- ritmin hangisi olduğunu bilirsin.

Evrenle bir olduğunu, artık ayrımın olmadığını, köprünün olmadığını hissettiğin anı hisset ve izle. Ağaçlar ve kuşlar, nehirler ve dağlar, denizler ve kumla kendini bir hissettiğin an -izle.

Nefesinin birçok ritmini, geniş bir yelpazesini bulacaksın burada: En şiddetli, en korkunç ve kötü cehennem tipi nefesten, en sessiz cennet tipi nefese kadar. Nefesini keşfettiğin anda onu uygula -onu yaşamının bir parçası haline getir. Zamanla bilinçsiz olacaktır; o zaman sadece bu ritimde nefes alıp vereceksin. Ve bu ritimle yaşamın bir yoginin yaşamı olacaktır. Öfkelenmeyeceksin, o kadar çok cinsellik hissetmeyeceksin, kendini nefretle o kadar dolu hissetmeyeceksin. Aniden sende bir dönüşüm olduğunu hissedeceksin.

Pranayama, bugüne kadar insan bilinci üzerine yapılan en büyük keşiflerden biridir. ***Pranayama,*** içsel bir yolculuktur. Ve ***Pranayama*** dördüncü basamaktır -toplam sekiz basamaktan

dördüncüsü. ***Pranayama*** ile yolculuğun yarısı tamamlanmış olur. ***Pranayama***'yı bir öğretmen aracılığıyla -ki bunun yanlış olduğunu düşünüyorum ve onaylamıyorum -değil, kendi araştırması ve tetikte oluşu aracılığıyla öğrenen kişi, varoluş ritmini öğrenen bir insan, hedefin yarısına ulaşmış oluyor. ***Pranayama,*** en önemli keşiflerden biridir.

Ve ***Pranayama,*** nefes düzenlemesinden sonra ***pratyahara,*** soyutlama gelir. ***Pratyahara*** geri dönüş, geri gelmektir -içeri girmek, içeri dönmek, eve dönmektir. Bu ***-pratyahara-*** ancak ***pranayama'***dan sonra mümkün olabilir, çünkü ***pranayama*** sana önce ritmini verecektir. Artık spektrumun tamamını biliyorsun: Eve hangi ritimle en yakın olduğunu ve kendinden hangi ritimle en uzak kaldığını. Şiddetli, cinsel, öfkeli, kıskanç, sahiplenici olduğunda, kendinden uzaksın; merhamette, sevgide, duada, minnettarlıkta kendini eve daha yakın hissedeceksin. ***Pranayama'***dan sonra ***pratyahara,*** geri dönüş mümkündür. Artık yolu biliyorsun -artık nasıl geri gideceğini de biliyorsun.

Ardından ***dharana*** gelir. ***Pratyahara'***dan sonra eve, en içteki çekirdeğe yaklaşmaya başladıktan sonra, kendi varoluşunun kapısında bulursun kendini. ***Pratyahara,*** seni kapıya yaklaştırır. ***Pranayama*** dışarıdan içe uzanan köprüdür. ***Pratyahara,*** geri dönüş, kapıdır ve ***dharana,*** konsantrasyonu olası kılar. Artık zihnini tek bir nesne üzerinde odaklayabilirsin. Önce bedenine yön verdin; önce yaşam enerjine yön verdin -şimdi bilincine yön veriyorsun. Artık bilincinin herhangi bir yere gitmesine izin vermiyorsun. Artık bir hedefe doğru götürülmesi gerekiyor. Bu hedef konsantrasyondur, ***dharana'***dır: Bilincini tek bir nokta üzerinde sabitliyorsun.

Bilincin tek bir nokta üzerinde sabitlendiğinde, düşünceler durur, çünkü düşünceler ancak bilincin dalgalanmaya devam ettiği sürece mümkündür -oradan oraya, bir yerden diğerine. Bilincin sürekli olarak bir maymun gibi oradan oraya zıpladığı sürece birçok düşünce oluşur ve zihnin kalabalıklarla dolar taşar -tıpkı bir pazar yeri gibi. Artık bir imkân var ***-pratyahara'dan, pranayama'dan*** sonra artık bir imkân var- tek bir noktaya konsantre olabilirsin.

Bir noktada yoğunlaştığında ***dhyana'ya*** geçersin. Konsantrasyon sırasında zihnini tek bir noktaya yönlendiriyorsun. ***Dhyana'da*** bu noktayı da atıyorsun. Artık hiçbir yere gitmeden tamamen merkezde yoğunlaştın -çünkü bir yere gidersen, bu daima dışarıya çıkış olacaktır. Konsantrasyon sırasında tek bir düşünce bile senin dışında bir şeydir - bir nesne vardır; artık yalnız değilsindir, iki şey vardır. Konsantrasyon sırasında da iki şey vardır: Nesne ve sen. Konsantre olduktan sonra ise nesnenin de bırakılması gerekiyor.

Bütün tapınaklar seni sadece konsantrasyona götürür. Seni onun ötesine çıkartamazlar, çünkü bütün tapınaklar bir nesneyi barındırırlar: Tanrı'nın görüntüsü, üzerinde konsantre olabileceğin bir nesnedir. Bütün tapınakları seni sadece ***dharana'***ya, konsantrasyona götürür. İşte bu yüzden bir din ne kadar yükseklere çıkarsa, tapınak ve görüntü o denli kaybolur. Kaybolmak zorundadırlar. Tapınak iyice boşalmak zorundadır, öyle ki sadece sen kalmalısın -başka hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir nesne kalmamalı: Salt öznellik olmalı.

Dhyana salt öznelliktir -"bir şeyi" seyretmek değildir, çünkü bir şeyi seyretmek konsantrasyondur. İngilizce'de bunu daha iyi açıklayacak sözcükler yoktur. Konsantrasyon, üzerine konsantre

olacağın şeyler var demektir. ***Dhyana*** ise meditasyondur: Orada hiçbir şey yoktur, her şey atılmıştır, ama sen yoğun bir farkındalık aşamasındasındır. Nesne atılmıştır, ama özne uykuya dalmamıştır. Derin bir konsantrasyon içindedir, hiçbir nesne olmadan, merkeze yoğunlaşmış bir biçimdedir -ama hâlâ "Ben" duygusu direnecektir. Etrafında dolanıp duracaktır. Nesne bırakılmıştır, ama özne hâlâ oradadır. Hâlâ var olduğunu hissediyorsun.

Bu ego değildir. Sanskrit dilinde bunun için iki sözcük kullanıyoruz: ***Ahankar*** ve ***asmita. Ahankar*** "Ben varım." demektir. Ve ***asmita*** 'olmak' anlamındadır. Sadece "oluş" -ego yoktur, sadece gölgesi kalmıştır. Bir şekilde hâlâ var olduğunu hissediyorsun. Bu bir düşünce değildir, çünkü bir düşünce Olduğunda, o "Ben varım"dır, o zaman ego olur. Meditasyonda ego tamamen yok olmuştur, ama "oluş", gölge misali bir fenomen, sadece bir his, etrafında dolanıp durur -tıpkı sabahları etrafını saran sisli bir şey gibi. Meditasyonda hâlâ sabahtır; güneş henüz doğmamıştır, sislidir: ***Asmita,*** oluş hâlâ oradadır.

Asmita'da yok olduktan sonra, artık var olduğunu unuttuğunda -tabii ki hâlâ varsın, ama onun hiçbir yansıması yoktur artık, ne "Ben varım" ne de oluş -işte o zaman ***samadhi,*** kendinden geçme, vecit meydana gelir. ***Samadhi,*** öteye geçmektir; oradan geri dönüş yoktur. ***Samadhi,*** geri dönüşü olmayan noktadır. Oradan kimse düşmez. ***Samadhi'deki*** insan tanrıdır: Bizler Buda'ya tanrı deriz, Mahavir'e tanrı deriz. ***Samadhi'de*** olan insan artık bu dünyaya ait değildir. Bu dünyada olabilir, ama artık bu dünyaya ait değildir. Ona ait değildir. O bunun dışındadır. Burada olabilir, ama evi bambaşka bir yerdedir. Bu dünyada yürüyebilir, ama artık bu

dünyada yürümüyordur. ***Samadhi***'deki insana ilişkin olarak dünyada yaşadığı, ama dünyanın onun içinde yaşamadığı söylenir.

İşte sekiz basamak ve sekiz organ bunlardır. Organ, çünkü dahili ve organik olarak birbirlerine bağlıdırlar; basamak, çünkü her birini tek tek geçmek zorundasın -herhangi bir yerden başlayamazsın: ***Yama***'dan başlamak zorundasın.

Bazı şeyleri daha iyi anlaman Patanjali için çok önemlidir; öyleyse birkaç bilgi daha vereyim. ***Yama,*** seninle başkaları arasında bir köprüdür; kendini tutmak, davranışlarını kontrol etmektir. Yama, seninle başkaları, seninle toplum arasında bir fenomendir. Daha çok bilinçli bir davranıştır: Bilinçsizce tepki vermiyorsun, bir mekanizma, bir robot gibi tepki vermiyorsun; daha bilinçli oluyorsun, daha tetikte. Sadece gerçekten gerekli olduğunda tepki veriyorsun; o zaman bile bu tepkinin bir tepki gibi değil, bir cevap gibi olması için çaba gösteriyorsun.

Cevap, tepkiden farklıdır. Aradaki fark, tepkinin otomatik olması; cevabınsa bilinçli olmasıdır. Biri sana hakaret ediyor diyelim. Hemen tepki gösterirsin -sen de ona hakaret edersen. Anlamak için bir an bile aralık yok: Bu bir tepkidir. Kendini tutan bir insan, bekleyecektir, hakareti dinleyecektir, üzerinde düşünecektir.

Gurdjieff, büyükbabası ölürken hayatının tamamının değiştiğini söylerdi. Gurdjieff henüz dokuz yaşındaydı ki, büyükbabası onu çağırdı ve şöyle dedi: "Ben fakir bir adamım ve sana verecek bir şeyim yok, ama sana bir şeyler vermek isterdim. Bir hazine gibi yanımda taşıdığım tek şey, babamın bana verdiği şeydir... Sen henüz çok gençsin, ama bunu unutma... Bir gün anlayacaksın - sadece unutma. Bir gün anlayacaksın. Şu anda anlayacağını

sanmıyorum, ama unutmazsan bir gün anlayacaksın." Ve Gurdjieff e söylediği şuydu: "Biri sana hakaret ederse, ona yirmi dört saat geçtikten sonra cevap ver."

Bu bir dönüşümdü, çünkü yirmi dört saat sonra nasıl tepki verirsin ki? Tepki hemen verilir. Gurdjieff söz verir: "Biri bana hakaret eder ya da yanlış bir şey söylerse, ben de 'Yarın geleceğim. Sadece yirmi dört saat sonra sana cevap verebilirim -büyükbabama söz verdim ve o öldü ama sözümü geri alamam. Ama geleceğim,' diyeceğim." Karşısındaki adam şaşıracaktır. Sen olduğunu anlayamayacaktır.

Ve Gurdjieff mesele hakkında düşünecektir. Ne kadar çok düşünürse, o kadar gereksiz görünecektir. Hatta kimi zaman, adamın haklı olduğunu, söylediklerinin doğru olduğunu bile düşünecektir. İşte o zaman Gurdjieff gidip adama teşekkür edecektir: "Farkında olmadığım bir şeyi aydınlattın." diyerek. Kimi zaman, adamın tamamen yanıldığını düşünecektir. Adam tamamen yanılmışsa, neden rahatsız olsun ki? Yalanlara hiç kimse kafayı takmaz. Kendini incinmiş hissediyorsan, içinde biraz gerçek olması gerekiyor, aksi takdirde kendini incinmiş hissetmezsin. O zaman da meselinin üzerine gitmeye gerek yoktur.

Ve Gurdjieff şöyle der: "Büyükbabamın formülünü birçok kez uyguladım ve öfke zamanla yok oldu" - Ve sadece öfke değil-zamanla aynı tekniğin başka duygular için de kullanılabileceğinin farkına vardı: Her şey yok oluyordu. Gurdjieff o çağlarda ulaşılan doruk noktalardan biriydi, bir Buda'ydı. Ve yolculuğu sadece küçücük bir adımla başlamıştı, ölmek üzere olan yaşlı bir adama verilen bir sözle. Hayatının tamamını değiştirdi.

Yama, seninle başkaları arasında bir köprüdür - bilinçli yaşa; insanlarla ilişkilerini bilinçli kur. Ve diğer ikisi ***niyama*** ve ***asana*** -onlar bedeninle ilgilidir. Üçüncüsü ***pranayama*** yine bir köprüdür. Tıpkı birincisi gibi, ***yama*** gibi, seninle başkaları arasında bir köprüdür, diğer ikisi başka bir köprü için hazırlıktır -bedenin ***niyama*** ve ***asana*** aracılığıyla hazırlanır- sonra ***pranayama*** bedeninle zihnin arasında bir köprü oluşturur. Sonra ***pratyahara*** ve ***dharana*** zihni hazırlayan basamaklardır. ***Dhyana*** tekrar zihin ve ruh arasında bir köprüdür. Ve ***samadhi*** ulaşılan son noktadır. Hepsi birbirine bağlıdır, bir zincirdir. Ve bu hayatının tamamıdır.

Başkalarıyla ilişkilerini değiştirmek zorundasın. İlişki kurma şeklin değiştirilmelidir. Başkalarıyla her zamanki gibi ilişki kurmaya devam edersen, bunu değiştirme olanağın yoktur. İlişkilerini değiştirmek zorundasın. Eşine veya arkadaşına ya da çocuklarına nasıl davrandığına dikkat et. Değiştir. İlişkilerinde değiştirilmesi gereken binlerce şey vardır.

Yama, etrafında hoş bir çevre yaratmak içindir. Herkese düşmansan -kavga edersen, nefret doluysan, kızgınsan- içe nasıl dönebilirsin? Tüm bunlar içe dönmene izin vermeyecektir. Yüzeyde öylesine rahatsız olacaksın ki, içe yolculuk mümkün olmayacaktır. Etrafında hoş, dostça bir çevre yaratmak ***yama'***dır. Başkalarıyla güzel, bilinçli bir şekilde ilişki kurarsan, seni içsel yolculuğunda rahatsız etmezler. Yardımcı olurlar; seni engellemezler.

Niyama ve ***asana*** bedenin içindir. Düzenli bir hayat, bedeni için çok sağlıklıdır, çünkü beden bir mekanizmadır. Düzensiz bir hayat yaşarsan, bedenini şaşırtırsın. Bugün yemeğini saat birde yiyip, yarın on birde, ertesi gün saat onda yersen, bedenin şaşırır.

Bedeninin içsel biyolojik bir saati vardır. Bir kalıp dahilinde hareket eder. Yemeğini her gün aynı saatte yersen, bedenin daima ne olduğunu anlayacaktır. Ve bunu yapmaya hazır olacaktır -özsular midene doğru zamanda iner. Aksi takdirde, yemeğini ne zaman yersen yersin, ama özsular akmayacaktır. Yemeğini yersen ve özsular akmazsa, yemek soğur. O zaman sindirim zorlaşır.

Özsular, yemeğini sıcakken almaya hazır olduklarında, absorbe edildikleri anda başlar. Özsular hazır bekliyorlarsa, yemek altı saat içinde sindirilebilir. Özsular beklemiyorlarsa, sindirim on iki ile on sekiz saat arasında sürebilir. O zaman kendini ağır ve uyuşuk hissedersin. O zaman yemek sana hayat verir, ama salt hayat değil. Göğsünün üzerinde bir ağırlık gibi hissedilir; bir şekilde taşırsın, sürüklersin. Yemek böyle salt enerji haline gelebilir -ama bunun için düzenli bir hayat gerekir.

Niyama ve ***asana,*** düzenlilik ve duruş: Bunlar beden içindir. Kontrollü bir beden harika bir fenomendir -kontrollü bir enerjidir, parlayan ve daima gerekenden fazla ve daima canlı, asla ağır ve ölü olmayan. O zaman beden de zeki hale gelir, beden de bilgin haline gelir ve yeni bir farkındalıkla parlar.

Pranayama bir köprüdür: Derin nefes alıp vermek, zihinden bedene giden köprüdür. Bedenini nefes alıp vererek değiştirebilirsin; zihnini nefes alıp vererek değiştirebilirsin. ***Pratyahara*** ve ***dharana,*** eve geri dönüş ve konsantrasyon, zihnin dönüşümüne aittir. ***Dhyana*** yine zihinden öze ya da olmayan öze -ikisini de kullanabilirsin, ikisi de doğrudur - bir köprüdür. ***Dhyana, samadhi'nin*** köprüsüdür.

Samadhi çok güzel bir dünyadır. Her şeyin çözüldüğü anlamına gelir. ***Samadhan*** anlamına gelir: Her şeye ulaşılmıştır.

Artık arzu yoktur; ulaşılacak hiçbir şey kalmamıştır. Ötesi yoktur; eve geldin.

Soru:

İnsan, varlığının bazı kısımlarını dışarıdan gelen koşullar ve illüzyonlarla bastırırken daha yüksek aşamalara tırmanmak mümkün müdür?

Hayır, mümkün değildir. Bana şunu soruyorsun: "Merdiveni sadece kısmen çıkabilir miyim?" Bir kısmın aşağıda bir yerlerde, bir kısmın merdivenin üzerinde bir yerlerde ve sadece bir kısmın sona ulaşıyor -bu mümkün mü? Sen bir bütünsün. Organik bir bütünsün, bölünemezsin. "Birey" sözcüğünün anlamı budur: Bölünemeyen. Sen bir bireysin. İlahi kapıya bütünlük içinde gideceksin; hiçbir kısmını geride bırakamazsın.

Bu yüzden sürekli ısrar ediyorum ki, öfkeni bastırırsan, ilahi tapınağa giremezsin diye -çünkü senin yaptığın budur: Öfkeyi tapınağın dışında bırakıp, içeri girmeye çalışıyorsun. Nasıl girebilirsin ki? Dışarıda öfkesiyle kalan kim olacaktır? -Yine sen. Cinselliği bastırmaya çalışırsan, ilahi tapınağa giremezsin, çünkü cinsellik kimdir? -Sensin, senin enerjin. Hiçbir şey dışarıda bırakılamaz. Dışarıda bir şey bırakırsan, bütünlüğün dışarıda kalacaktır. O zaman sadece tek bir olasılık kalır: Sen de dışarıda kalırsın ve tapınağa girdiğini hayal edeceksin. "Mahatma"ların çoğunun yaptığı budur. Tapınağın dışında, tapınağa girdiklerini hayal ederler ve Tanrı'yı görürler, cennette veya ***mokşa'*** dadırlar.

Sadece bütün olarak girebilirsin -arkanda tek bir parçanı bile bırakamazsın. Öyleyse ne yapmalı? Çirkin parçalar da var, biliyorum.

Ve utanç verici durumunu anlıyorum. Bu çirkin parçaları Tanrı'nın huzuruna getirmek istemiyorsun. Bu çirkin parçaları Tanrı'ya sunmak istemiyorsun. Sıkıntını, problemini anlıyorum. Cinselliğin, öfkenin, kıskançlığın, nefretin tamamını söküp atmak istiyorsun -salt bakir, masum olmak istiyorsun. İyi. Düşüncen iyi, ama denediğin yol yanlış. Bunun tek yolu, dönüşmektir. Parçalarını kesip atma, onları dönüştür. Çirkinlik güzellik haline gelebilir.

Bahçede neler olduğunu hiç izledin mi? İnek gübresi, kokulu, pis kokulu gübreler getiriyorsun, ama birkaç ay içinde gübre toprakta kaybolur. Artık etrafında ilahi kokuların olduğu muhteşem güzellikte çiçekler vardır. Dönüşüm budur. Kötü koku, hoş koku haline gelmiştir. Gübrenin çirkin biçimi, güzel çiçeklere dönüşmüştür. Yaşamın dönüşüme ihtiyaç vardır. Tanrı'nın tapınağına bir bütün olarak gireceksin - dönüşmüş olarak. Hiçbir şeyi bastırma, aksine onu dönüştürmenin anahtarını bulmaya çalış.

Öfke, merhamete dönüşür. Hiç öfke duymayan insan, asla merhametli olamaz -asla. Caynalar'ın yirmi dört ***teerthankera***'sının ***kshatriyalar***, birer savaşçı, öfke adamı olarak doğmuş olup, şiddetsizlik ve merhamet vaizleri haline gelmeleri bir tesadüf değildir. Buda bir savaşçıdır, kshatriya ailesinden gelir, bir samuraydır; ve en büyük merhamet çiçeği haline gelmiştir. Neden? Onların senden daha çok öfkesi vardı. Ancak öfke dönüştürülüp, biçim değiştirdiğinde olağanüstü bir enerji haline gelmişti.

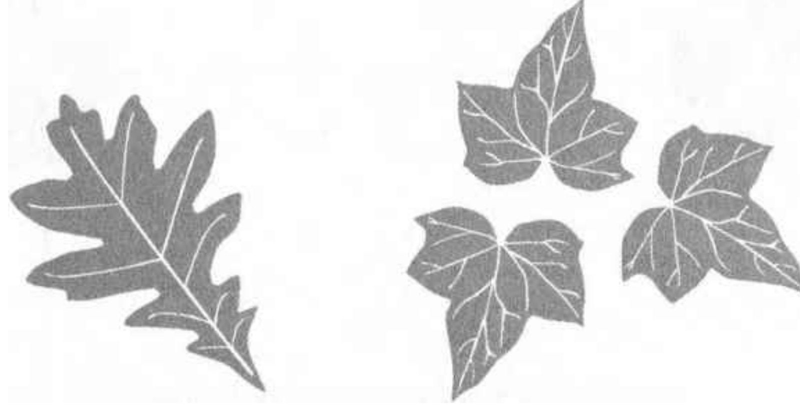
Öfkeye ihtiyacın var. Şu anda bile ihtiyacın vardır, çünkü koruyucu bir kabuktur ve dönüştüğün zaman ona ihtiyacın olacaktır, çünkü o zaman yakıt, enerji haline gelecektir. Salt enerjidir. Hiç gerçekten kızmış küçük bir çocuk gördün mü? Küçük çocuk ne kadar

güzel görünür -parlak, canlı, sanki patlayıp, bütün dünyayı yok edebilirmiş gibi. Sadece küçük, cılız bir çocuk atom enerjisi gibi görünür -kıpkırmızı bir surat, zıplar ve ağlar -sadece enerji, salt enerji. Çocuğu gemlemeyip, bu enerjiyi nasıl anlayacağını öğretirsen, herhangi bir bastırmaya gerek kalmayacaktır: Aynı enerji dönüştürülebilir.

Varoluşunun yedi merkezini gördün. Enerji yukarı doğru hareket ettiğinden, merkezden merkeze geçerken onu aşağı doğru çevirmenin anahtarını biliyorsan, birçok dönüşüm hissedeceksin. Enerji kalp ***çakra'sına,*** kalbin merkezine geldiğinde, sevgi dolu olacaksın, sevgi olacaksın. Enerji, üçüncü göz merkezine geldiğinde, bilinç, farkındalık olacaksın.

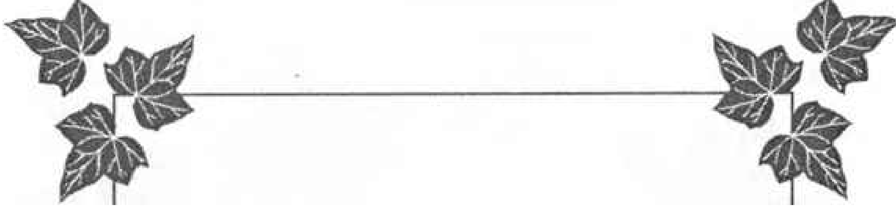
Enerji son ***çakra'***ya, ***sahasrara***'ya geldiğinde yeşereceksin, çiçek açacaksın, hayat ağacın doyuma ulaşacak: Bir Buda olacaksın. Ama enerji hep aynı enerjidir.

Kınama, bastırma. Dönüştür. Daha anlayışlı, daha tetikte ol; ancak o zaman bir bütün olarak girmeyi başaracaksın. Ve bunun başka bir yolu yok; diğer yolu sadece hayal etmek ve öyle olduğunu zannetmektir.



XIII. BÖLÜM - ÖLÜM VE DİSİPLİN





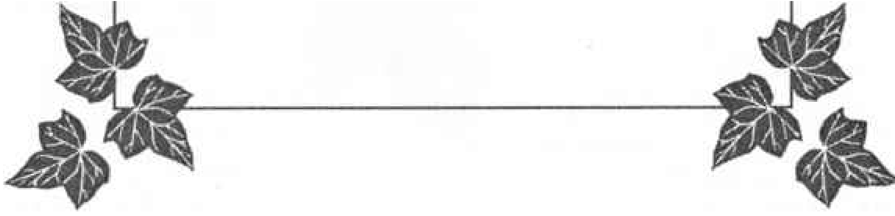
Ölüm, yaşam tarafından emildiğinde yama doğar: Disiplinli bir yaşam.

Daima içsel sesini dinle.

Aksi takdirde bütün hayatını boşa harcarsın.

Ustaysan güzelleşirsin; köleysen çirkinleşirsin.

Çalıntı şeyleri ve düşünceleri, felsefeleri, dinleri boşuna yüklenme. İçteki boşluğun çiçek açmasına izin ver.



Yoganın ilk adımı olan kendini tutmak, şu beş yeminden oluşur:

Şiddetsizlik, doğruluk, dürüstlük, cinsel hâkimiyet ve sahiplenmeme.

A***himsa, satya, achaurya, brahmacharya, aparigra***'nın beş yemini temelin ta kendisidir. İyice anlaşılmaları gerekir, çünkü ***yamanın*** ilk basamağını oluşturan bu beş yemin yerine getirilmeden de hareket etme olasılığı vardır.

Bu beş yemin, egonu tamamen öldürecektir. Ya ego var olacaktır ya da bu beş yemin yerine getirilecektir. Her ikisi mümkün değildir. Ve güç dünyasına girmeden önce -ki Yoga bir güç dünyasıdır, sonsuz bir güç dünyası- egonu tapınağın dışında bırakman çok, çok önemlidir. Egon da seninle gelirse, gücün istismar edilme olasılığı çok büyüktür. O zaman gösterdiğin çabanın tamamı boşuna, bir alay konusu, gerçekten saçma olur.

Bu beş yemin seni saflaştıracaktır, gücün artırılması için bir araç haline getirecektir ve güç yararlı bir etki, başkaları için bir nimet haline gelecektir. Bunlar olmazsa olmazdır. Hiç kimse bunları atlamamalıdır. Bunları atlayabilirsin tabii. Gerçekten onları atlamak, onları aşmaktan daha kolaydır, çünkü onları aşmak zordur, ama

böyle bir durumda binan temelsiz olacaktır. Bir gün düşecek, bir gün çökecektir. Komşularını öldürebilir; seni öldürebilir. İlk anlaşılması gereken budur.

İkincisi: Geçenlerde bununla ilgili bir soru soruldu: "Sanskrit dilinde ***yama*** hem ölüm anlamına gelir, hem de iç disiplin. Bu ikisi, ölüm ve iç disiplin arasında bir ilişki var mıdır?" Var. Bunun da anlaşılması gerekir. Sanskrit dili çok büyük potansiyeli olan bir dildir. Gerçekte dünyada Sanskrit dili ile potansiyeli açısından kıyaslanacak başka bir dil yoktur. Ve her sözcüğü büyük bir özen ve çabayla türetilmiştir - Sanskrit dili doğal bir dil değildir. Tüm diğer diller doğaldır. "Sanskrit" sözcüğünün kendisi yaratılmış, rafine edilmiş, doğal olmayan anlamına gelir. Hindistan'ın doğal dili Prakrit'tir. Prakrit doğal, kullanılarak meydana gelen anlamına gelir. Sanskrit dili rafine edilmiş bir fenomendir. Doğal çiçekler gibi değildir: Öz gibidir, rafine edilmiştir. Tek tek sözcükleri türetmek için çok özen ve çaba gösterilmiş ve içinde tüm olasılıkları içermesi için üzerinde düşünülüp, kafa yorulmuştur. ***Yama*** sözcüğünün de böyle anlaşılması gerekir. Ölüm tanrısı anlamına gelir; aynı zamanda içsel disiplin anlamına da gelir. Ancak ölümle iç disiplin arasında ne gibi bir bağlantı olabilir? Yokmuş gibi görünür, ama var.

Bugüne kadar yeryüzünde iki tip kültür vardı -her ikisi de bir yana eğik, dengesizdi. Bütün, tam ve kutsal olan bir kültür henüz geliştirilememiştir.

Ama neden? Bu hep olur: Bir toplum ne zaman cinselliği bastırırsa, ölümü anlatır; bir toplum ne zaman ölümü bastırırsa, cinsellik hakkında açıklayıcı olur. Çünkü ölüm ve cinsellik, yaşamın

iki kutbudur. Cinsellik, yaşam demektir, çünkü yaşam cinsellikten doğar. Yaşam, cinsel bir fenomendir - ve ölüm bunun sonudur.

Her ikisini birden düşündüğünde, bir çelişki varmış gibi görünür. Cinselliği ve ölümü uzlaştıramazsın. Nasıl uzlaştırılabilir ki? Birini unutup, diğerini hatırlamak daha kolaydır.

Her ikisini de hatırlarsan, zihnin bunların bir arada nasıl var olabildiği hakkında sonuca varması çok zordur -ama bir arada var olabiliyorlar, uyum içinde olabiliyorlar. Gerçekte aslında iki farklı şey değil, iki farklı durumdaki aynı enerjidirler: Aktif ve aktif olmayan, ***yin*** ve ***yang.***

Hiç izledin mi? Bir kadmla sevişirken, korktuğun, dehşete düştüğün titremeye başladığın bir orgazm anı gelir, çünkü orgazmın doruk noktasında yaşam ve ölüm bir aradadır. Yaşamın doruk noktasında, ölümü de en derininde tecrübe edersin. Doruk ve derinlik aynı anda -orgazmın korkusu budur. İnsanlar bunu arzu ediyorlar, çünkü bu hayattır ve insanlar bundan kaçınıyor, çünkü ölümdür. Arzu ediyorlar, çünkü en güzel, en coşkulu anlardan biridir ve ondan kaçmak istiyorlar, çünkü aynı zamanda en tehlikeli anlardan biridir: Çünkü o anda ölüm ağzını açıyor.

Farkında olan bir insan, ölümün ve cinselliğin aynı enerji olduğunun hemen farkına varacaktır. Bütünlük içinde bir kültür, tam bir kültür, kutsal bir kültür her ikisini de kabul edecektir. Bir yana eğik olmayacaktır. Sadece tek bir uca gidip, diğerinden kaçınmayacaktır. Her an her ikisisin, yaşam ve ölüm. Bunu anlamak, çift yönlülüğü aşmak demektir. Yoga'nın tüm çabası, nasıl aşılacağıdır.

Yama anlamlıdır, çünkü kişi ölümün farkına varırsa, ancak o zaman öz disiplin mümkün olabilir. Sadece cinselliğin ve yaşamın farkına varıyor ve ölümden sakınıyor, kaçıyor, hep arka tarafta tutuyor, bilinçaltına atıyorsan, özdisipline sahip bir hayat yaratamazsın. Ne için? O zaman hayatın zevk hayatı olacaktır - yemek, içmek, neşeli olmak. Bunda yanlış bir şey yok, ama kendi içinde bu, resmin tamamı değildir. Bu sadece bir parçasıdır ve onu bütün olarak ele aldığında bir şeyleri eksik bulacaksın -olağanüstü eksik.

Ölmek üzere olduğunun farkına varmaya başladığında, hayatını gözden geçirmeye başlarsın. O zaman ölümün yaşam tarafından emilmesini istersin.

Ölüm, yaşam tarafından emildiğinde ***yama*** doğar: Disiplinli bir hayat. O zaman da yaşarsın, ama ölümü de unutmadan yaşarsın. İlerlersin ve daima ölüme doğru ilerlediğini bilirsin. Zevk alırsın, ama artık bunun sonsuza dek sürmeyeceğini daima bilirsin. Ölüm senin gölgen, varlığının bir parçası, görüşünün bir parçası haline gelir. Ölümü emdin... Şimdi özdisiplin mümkün olacaktır. Şimdi artık, "Nasıl yaşamalıyım?" diye düşüneceksin, çünkü artık hedefin yaşam değildir. Ölüm de onun bir parçasıdır. "Nasıl yaşamalıyım?" ki, güzel bir şekilde hem yaşayasın, hem ölesin. "Nasıl yaşamalıyım?" ki, büyük mutluluğun doruğu haline sadece yaşam değil, en büyük doruk haline ölüm gelsin, çünkü ölüm yaşamın zirvesidir.

Özdisiplinin anlamı, tamamen yaşayabilecek ve tamamen ölebilecek hale gelecek şekilde yaşamaktır. Özdisiplin duyguları bastırmak değildir, yönlendirilmiş bir hayat yaşamaktır; yönü olan bir hayat yaşamaktır. Hayatı tamamen tetikte ve ölüm farkında olarak

yaşamaktır. O zaman hayat nehrinin her iki tarafının da kıyısı olur. Yaşam ve ölüm ve hayat nehri bu ikisinin arasında akar. Kim ki ölümü reddederek yaşarsa, onun bir kısmı bir kıyıdan ilerlemeye çalışmaktadır. Onun bilinç nehri tam olamaz. Bir şeyler eksik olacaktır; çok güzel bir şeyden mahrum kalacaktır. Hayatı yüzeysel olacaktır -derinliği yoktur. Ölüm olmadan derinlik de yoktur.

Yama yaşamı denge dolu bir yaşamdır. Patanjali'nin bu beş yemini dengeyi sağlayacaktır. Ama onları yanlış anlayabilirsin ve tekrar başka dengesiz bir hayat yaratabilirsin. Yoga, zevke karşı değildir; Yoga dengeden yanadır. Yoga der ki: "Daima canlı ol, ama ölmeye de hazır ol." Bu çelişkili görünüyor. Yoga der ki: "Tadını çıkar. Ama burasının evin olmadığını unutma. Sadece gece yatısına geldin." Yanlış hiçbir şey yok: Bir ***dharamsala***'da bir şeyden zevk alıyorsan ve dolunay gecesiyse, bunda yanlış bir şey yok. Tadını çıkar, ama ***dharmasala***’yı evin kabul etme, çünkü yarın gideceğiz. Gece kalabildiğimiz için teşekkür edeceğiz, minnettar olacağız -sürdüğü sürece güzeldi- ama asla sonsuza kadar sürmesini isteme. Sonsuza kadar sürmesini istiyorsan, bu bir aşırılıktır; sonsuza kadar sürmeyeceği için de bundan zevk almıyorsan, bu da ikinci bir aşırılıktır. Ve iki şekilde de yarım olarak kalırsın.

Olağan zevklerden oluşan bir hayat monotondur. Olağan Yoga'dan oluşan bir hayat da monotondur, sıkıcıdır. İçinde tüm çelişkileri barındıran, birçok tonu barındıran, ama tüm tonları hâlâ uyum içinde olan bir hayat, zengin bir hayattır. Ve bu zengin hayata ulaşmak, bana göre, Yoga'dır.

Ve bu beş yemin, senin hayatından kesilmiyor, aksine hayatına katılıyor. Bunun özellikle hatırlanması gerekir, çünkü birçok

insan, bu beş yemini genelde hayatından kesip atmaya çalışıyor. Onların anlamı bu değildir -tam tersidir.

Patanjali, hayata karşı değildir; o bir âşıktır. Bilen hiç kimse hayata karşı değildir. İşte o zaman şiddetsizlik, sadece hayatı çok sev anlamına geliyor -bana göre, şiddetsizlik sevmektir- hayatı o kadar sev ki, hiç kimseyi incitmek isteme, hepsi bu. Zorlu hayatta, müdahale edemeyeceğin birçok şey olacaktır. Bunlardan korkma, aksi takdirde çıldırırsın. Onlardan korkma. Sadece tek bir şeyi hatırla: Hiç kimseyi isteyerek öldürmedin. Ve birine istemeyerek zarar verdiysen bile, sevgi duydun.

Ağacın yanına git ve aç olduğun için meyvesini kopartmak zorundaysan ve meyvesini kopartmadığın takdirde öleceksen, ağaca teşekkür et. Önce ağaçtan izin al: "Bu meyveyi alacağım. Bu bir istismar, ama ölüyorum ve bunu yapmak zorundayım. Ama sana birçok yönden hizmet edeceğim. Geri ödeyeceğim. Sana daha fazla özen göstereceğim. Ne alırsam, geri ödeyeceğim - hatta fazlasını bile." Hayatı sevmek, hayata yardım etmek, hayata yararlı olmak -canlı olan her şey için bu bir nimettir. Ve kaçınamayacağın bir şeyi yapmak zorunda hissedersen kendini, önce ondan kaçın. Kaçınamıyorsan da karşılığını vermeye çalış.

İşte fark burada. Artık bilim adamları bile burada bir farkın olduğunu söylüyorlar. Ağaca gidip izin istediğinde, ağaç kendini incinmiş hissetmeyecektir. Artık bir istismar değildir; izin alınmıştır. Ağaç aslında geldiğin için kendini iyi hisseder. Yardıma muhtaç birine yardım edebildiği için kendini mutlu hisseder. Ağaç zenginleşmiştir, çünkü sen geldi ve ağaç paylaşabildi. Meyveleri zaten bir şekilde

düşecekti. Ama ağaç paylaşma fırsatını buldu -sadece kendine değil, ağaca da bilincini yükseltmeye yardım ettin.

Şiddetli olmamak, yararlı olmak, herkese yardımcı olmak demektir -kendine ve başkalarına. Birinci ***yama*** budur; birinci özdisiplin sevgidir.

Şiddetsizlik, sevgi demektir. Seviyorsan, her şey yolunda demektir. Sevmiyorsan, yararsız olduğunda bile şiddete kapılırsın.

Patanjali bunu neden ilk ***yama,*** ilk disiplin haline getirmiştir? Sevgi, birinci disiplindir, temeldir. İçinde tek bir başkalarına zarar verme izi bile kalsa, güç kazandığında tehlikeli hale gelirsin. Kalan o iz tehlike haline gelecektir. İçinde tek bir "zarar verme" izi kalmamalıdır; ama herkeste vardır.

Ve milyonlarca şekilde incitiyorsun -öyle bir şekilde incitiyorsun ki, hiç kimse kendini savunamıyor. Bazen "iyi" biçimde incitiyorsun, iyi gerekçelerle, mantıkla. Bir kişiye doğru olabilecek bir şey söylüyorsun ve "Ben doğruyu söylüyorum." diyorsun, ama derinlerde o insana doğruyu söyleyerek onu incitme arzusu yatıyor. O zaman gerçek, yalandan da beterdir; söylenmemesi gerekir. Gerçeğini tatlı, hoş ve güzel hale getiremiyorsan, söylememen daha iyi. Ve hep neden söylediğine dikkat et. Derinde yatan arzu nedir? Karşındakini gerçek adına incitmek mi istiyorsun? O zaman gerçeğin zaten zehirlidir: Ahlaklı değil, ahlaksızdır. Bu gerçeği at gitsin.

Sana söylüyorum, bir yalan bile sevgiyle söylendiğinde iyidir ve bir gerçek sadece incitmek için söylediğinde kötüdür.

Bunlar ölü prensipler değildir. Bunları anlamak zorundasın ve onları nasıl kullanacağına dair hünerini geliştirmelisin. İyi prensipleri

kötü nedenler için kullanarak, kötü nedenler için iyi bir hayat süren insanlar gördüm. Sadece bencil hissetmek için çok dindar olabilirsin: O zaman dindarlığın bir günahtır. Sadece karakterli bir insan oluşunla gurur duymak için karakterli bir insan olabilirsin. Keşke hiç karakterin olmasaydı; en azından egon olmazdı. Karakter, sadece egoyu besliyorsa, karaktersizlikten daha beterdir. Öyleyse her zaman derinlere bak. Kendi varlığının hep derinlerini incele: Ne yaptığını, neden yaptığını. Ve yüzeysel mantıklı açıklamalarla yetinme - bunlardan binlercesi var ve kendini haklı olduğuna inandırabilirsin.

Şiddetsizlik önce gelir -sevgi daima ilktir. Ve nasıl sevmen gerektiğini öğrenirsen, her şeyi öğrenebilirsin. Zamanla sevgi fenomeni etrafını sarıp sarmalar: Nereye gidersen git, lütuf seninle birlikte gider; nereye gidersen git, hediyelerle gidersin, varlığını paylaşırsın. Şiddetsizlik olumsuz değildir; olumlu bir sevgi hissidir. Sadece sözcüğün kendisi olumsuzdur; "şiddetsizlik". Sözcük olumsuzdur, çünkü insanlar şiddetlidir ve şiddet hayatlarında öylesine olumlu bir güç haline gelmiştir ki, onu çürütmek için olumsuz bir sözcük gerekmektedir. Sadece sözcük negatiftir. Fenomenin kendisi pozitiftir: Sevgidir.

Doğruluk, özgünlük, doğru olmak, yanlış olmamak - maske kullanmamak anlamına gelir. Gerçek yüzün neyse onu göster... Ne pahasına olursa olsun.

Unutma ki, bu başkalarının maskelerini düşüreceksin anlamına gelmez. Onlar kendi yalanlarıyla mutluysalar, karar onlarındır. Gidip hiç kimsenin maskesini düşürme, çünkü insanlar genelde böyle düşünürler. Doğru ve özgün olmak zorunda olduklarını düşünürler; yani gidip herkesi çıplak hale getirmek zorunda

olduklarını -"Neden bedenini saklıyorsun? Bu giysiler gerekli değil." diyerek. Hayır, böyle değil. Lütfen unutma ki, kendine karşı doğru olacaksın. Dünyada başka hiç kimseyi ıslah etmek zorunda değilsin. Kendin büyüyebiliyorsan, bu yeterlidir. Bir ıslahatçı olma ve başkalarına ders vermeye ve başkalarını değiştirmeye çalışma. Sen değişebiliyorsan, bu yeterli bir mesajdır.

Özgün olmak, kendi varlığına karşı doğru kalmaktır. Nasıl doğru kalınır? Bunun için üç şeyin unutulmaması gerekir.

Asla başkalarının senin ne *olduğun* ***hakkında söylediklerine kulak asma, daima nasıl olmak istediğin hakkında kendi iç sesini dinle. Aksi takdirde bütün hayatını boşa harcarsın. Unutma, iç sesine karşı doğru ol. Seni tehlikeye atabilir, git tehlikeye atıl, ama*** *iç* ***sesine karşı doğru kal. İşte o zaman içsel doyumla dans edebileceğin gün gelebilir. Daima bak; ilk şey varlığındır ve başkalarının seni etkilemesine ve kontrol etmesine izin verme. Bunu yapmak isteyecek*** *çok* ***kişi vardır: Herkes seni kontrol etmeye hazırdır, herkes seni değiştirmeye hazırdır, herkes sana istemediğin bir yön vermeye hazırdır. Herkes sana bir hayat rehberi verir. Ama bu rehber senin içinde vardır; sen onun mavi kopyasını taşıyorsun.***

Özgün olmak, kendine karşı doğru olmaktır. Çok, çok tehlikeli bir fenomendir. Çok az insan bunu yapabilir. Ama insanlar bunu ne zaman yapsalar, başarırlar. Öyle büyük bir güzelliğe, öyle bir lütuf, öyle bir tatmine ulaşırlar ki, hayal bile edemezsin. Herkesin bu kadar hüsran dolu görünmesinin nedeni, hiç kimsenin kendi içsel sesini dinlememesindendir.

Daima iç sesini dinle; başka hiç kimseyi dinleme. Etrafında seni baştan çıkartacak binlerce şey vardır, çünkü elindekileri satmak için kapı kapı dolaşan insanlar vardır. Dünya bir süpermarkettir ve herkes sana elindekileri satmak ister. Herkes bir satıcıdır. Çok fazla satıcıyı dinlersen, çıldırırsın. Hiç kimseye kulak asma, sadece gözlerini kapat ve iç sesini dinle. Meditasyonun özü budur: İç sesini dinlemek. İlk yapılması gereken budur.

Sonra ikincisi gelir -ama ikincisi ancak birincisini yaptıysan mümkün olabilir. Asla maske taşımamak. Kızgınsan, kızgın ol. Çok risklidir, ama gülümseme, çünkü bu doğru değildir. Sana, kızdığın zaman gülümsemeyi öğrettiler; ama o zaman gülümsemen sahte olur, bir maske olur. Hımm?... Sadece bir dudak alıştırması, hepsi bu. Kalbin öfkeyle, zehirle doluyken gülümsemek -sahte bir fenomendir.

İşte o zaman tam tersi de olur: Gülümsemek istediğinde, gülümseyemezsin. Bütün mekanizman altüst olmuştur, çünkü öfkelenmek istediğinde, öfkelenmedin, nefret etmek istediğinde nefret etmedin. Şimdi sevmek istiyorsun, ama aniden mekanizmanın çalışmadığını fark ediyorsun. Şimdi gülümsemek istiyorsun ve bunu zorlayarak yapmak zorunda kalıyorsun. Kalbinin içi gerçekten de gülümsemeyle dolu ve kahkaha atmak istiyorsun, ama gülemiyorsun; kalbine bir şeyler tıkanıyor; boğazına bir şeyler tıkanıyor. Gülümsemen ortaya çıkmıyor ya da çıkıyorsa bile, çok sönük ve ölü bir gülümseme olarak geliyor. Seni mutlu etmiyor. Onunla için kaynamaya başlamıyor. Etrafında bir parlaklık yaratmıyor.

Özgünlük hakkında hatırlanması gereken üçüncü şey: Daima şimdiki zamanda kal -çünkü bütün sahtelikler ya geçmişten ya da

gelecekten gelir. Geçmiş geçmiştir -buna kafanı yorma. Ve onu bir yük gibi sırtında taşıma, aksi takdirde şimdiki zamanda özgün olmaya izin vermeyecektir. Ve henüz gelmemiş olan gelmemiştir -gelecek hakkında da gereksiz yere kafanı yorma, aksi takdirde gelecek şimdiki zamana akacak ve şimdiki zamanı yok edecektir. Şimdiki zamana karşı doğru ol ki, özgün olasın. Şimdi ve burada olmaktır özgünlük. Geçmiş yok, gelecek yok: Sadece şimdiki an, sonsuzluğundur.

Bu üç şeye dikkat edersen, Patanjali'nin doğruluk dediği şeye ulaşırsın. O zaman ne dersen de doğru olacaktır. Genelde doğruyu söylemek için tetikte olman gerektiğini düşünürsün. Ben bunu söylemiyorum. Ben diyorum ki: Özgünlük yaratıyorsun -ne dersen de doğru olacaktır. Özgün bir insan yalan söyleyemez. Söylediği ne olursa olsun, doğru olacaktır.

Üçüncüsü ***asteya, achaurya***'dır - çalmamak, dürüstlüktür. Zihin büyük bir hırsızdır. Birçok şekilde çalmaya devam eder. İnsanlardan eşya çalmak zorunda değilsin, düşünce de çalabilirsin. Sana bir şey söylüyorum, sen dışarı çıkıyorsun ve bu düşünce sana aitmiş gibi davranıyorsun. Onu çaldın, öyleyse bir hırsızsın -ama ne yaptığının belki farkında bile değilsin.

Patanjali der ki: "Çalmayacağın bir durumda ol." Bilgi, eşyalar -hiçbir şey çalınmamalıdır. Orijinal olmalısın ve daima "bu eşyalar bana ait değil," diye farkında olmalısın. Boş kal, bu çok daha iyi, ama evini çaldığın şeylerle doldurma, çünkü çalmaya devam edersen, tüm orijinalliğini kaybedeceksin. O zaman asla kendi yerini bulamayacaksın. Sadece başkalarının görüşleri, düşünceleri ve eşyalarıyla doldurulmuş olacaksın. Ve sonunda değersiz oldukları

ortaya çıkacaktır. Sadece senden gelenler değerlidir. Aslında gerçekte sadece senden gelenlere sahip olabilirsin, başka hiçbir şeye değil. Çalabilirsin, ama sahip olamazsın.

Bir hırsız hiçbir zaman rahat değildir, olamaz da -daima yakalanmaktan korkacaktır. Hiç kimse onu yakalamasa bile, çaldıklarının ona ait olmadığını bilir. Bu, her zaman kendi varlığı üzerinde bir yük olarak kalacaktır.

Patanjali der ki: "Hırsız olma -hiçbir şekilde, hiçbir boyutta." ki, böylece orijinalliğin çiçek açabilsin. Çalıntı eşyaları ve düşünceleri, felsefeleri, dinleri boşuna yüklenme. İçteki boşluğun çiçek açmasına izin ver.

Dördüncüsü ***brahmacharya’***dır. Bu sözcüğün tercüme edilmesi gerçekten çok zordur. Genelde "cinsel hâkimiyet", dini nedenlerden dolayı evlenmeme olarak çevrilmiştir. Ama bu doğru değildir, çünkü ***brahmacharya*** çok geniş anlamlı, çok engin bir sözcüktür. Cinsel bekârlık çok dar bir anlamdır. Bunun sadece bir parçasıdır, ama tamamı değildir. ***Brahmacharya,*** "bir tanrı gibi yaşamak" anlamına gelir. Öz anlamı bir tanrı gibi yaşamaktır, bir ilah gibi yaşamaktır. Tabii ki tanrısal bir yaşamda cinsellik de yok olur.

Brahmacharya, cinselliğe karşı değildir. Cinselliğe karşı olmuş olsaydı, cinsellik asla yok olup gidemezdi. ***Brahmacharya,*** enerjinin tamamen değiştirilmesidir. Cinselliğe karşı değildir, aksine enerjinin tamamını cinsellik merkezinden daha yüce merkezlere aktarır. İnsanın yedinci merkezi olan ***sahasrara'***ya ulaştığında, ***brahmacharya*** meydana gelir. İnsanın birinci merkezi olan ***muladhara'***da kalırsa, o zaman cinselliktir. Yedinci merkeze ulaştığında ***samadhi'***dir.

Cinselliğe düşkün insan, intihara düşkün insandır.

Kendi ***enerjisini yok eder. Markete gidip, elmaslarını vererek, çakıl taşları satın alan -ve büyük bir iş başardığı için mutlu olan- adam gibidir. Cinsellikte çok az şey kazanırsın, sadece bir anlık bir mutluluk ve bunun karşılığında çok enerji kaybedersin. Aynı enerji sana olağanüstü bir mutluluk kazandırabilir, ama bunun için daha yüksek bir seviyeye çıkmak zorundadır.***

Cinselliğin dönüştürülmesi gerekmektedir -ona karşı olma. Ona karşı olursan, onu dönüştüremezsin, çünkü bir şeye düşmansan, onu anlaman mümkün değildir. Anlamak için büyük bir sempatinin olması gerekir. Düşmansan, nasıl sempati duyabilirsin? Bir şeye düşmansan, gözlem bile yapamazsın: Düşmanından uzaklaşmak, düşmanından kaçmak istersin. Cinselliğinle dost ol, çünkü bu senin enerjindir ve içinde olağanüstü olanaklar saklar. Cinselliğin Tanrı'dır, hamdır. Cinsellik ***samadhi'***dir, hamdır. Dönüştürülebilir, değiştirilebilir, şekli değiştirip yüceltilebilir. Yoga'nın tamamı, adi metali daha asil bir metal haline getirme, onu değiştirme yoludur. Sanatın tamamı, demirin nasıl altına çevrileceğindedir. Yoga, simya ilmidir, iç varlığının simya ilmi.

Brahmacharya; cinsel enerjiyi anlamaya çalışmak, varlığında nasıl ilerlediğini anlamaya çalışmak, sana neden zevk verdiğini anlamaya çalışmak, zevkin gerçekten nereden geldiğini anlamaya çalışmaktır -cinsel birleşmeden mi, cinselliğin serbest bırakılmasından mı, yoksa başka bir yerden mi. Bir gözlemciysen, kısa bir süre içinde başka bir yerden geldiğini fark edecek ve keşfedeceksin. Cinsel ilişki sırasında bedeninin tamamı derin bir şok

geçirir. Çok büyük enerji serbest bırakıldığından, bu bir şoktur. Tüm bedenin şok halinde titremeye başlar. Bu şok halinde düşünceler durur. Tıpkı bir elektrik çarpması gibidir.

Brahmacharya; fenomenin tamamını, ne olup bittiğini anlamaktır. Enerji yukarı doğru hareket ettiğinde, bir enerji barajı haline gelirsin. ***Brahmacharya*** budur. Enerji toplamaya devam edersin. Ne kadar çok enerji toplarsan, o denli yükselir. Tıpkı bir barajda olduğu gibi: Yağmur yağdığında su yükselip, su seviyesi arttıkça artacaktır. Ama bir kaçak varsa, su seviyesi artmaz. Cinselliğin de böylece varlığının bir kaçağıdır.

Kaçak yoksa, su seviyesi arttıkça artar ve bir an gelir birçok merkezden geçer. Önce ***hara'***ya gelir, ***muladhara'***dan ikinci merkeze geçer. Bu merkezde bir ölümsüzlük hissine kapılırsın. Hiçbir şeyin ölmediğinin farkına varırsın. Korku yok olur. Hiç fark ettin mi, bir şeyden korktuğunda göbeğinin yanında bir şeylerin sana vurduğunu? Ölüm ve ölümsüzlük merkezi işte orasıdır. Enerji bu merkeze geldiğinde, bu seviyeye ulaştığında, kendini ölümsüz hissedersin. Biri seni öldürse bile, öldürülmediğini bilirsin: ***"Na hanyate hanyamane sharire"*** -"Bedeni öldürerek, ruhu öldüremezsin."

Sonra enerji daha da yükselerek, üçüncü merkeze ulaşır. Üçüncü merkezde büyük bir huzur hissetmeye başlarsın. Hiç dikkat ettin mi, kendini huzurlu hissettiğinde, göğsünden değil de karnından nefes aldığını? Çünkü huzur merkezi hemen göbeğinin üzerindedir. Göbeğinin altında ölüm ve ölümsüzlük merkezi yatar; göbeğinin üstünde de huzur ve gerilim merkezi. Enerji yoksa, gerginlik hissedersin; enerji yoksa korku hissedersin. Enerji varsa, gerginlik

yok olur; kendini çok huzurlu, sükûnetli, sakin, sessiz ve toparlanmış hissedersin.

Sonra enerji, kalbin dördüncü merkezine gider. Orada sevgi oluşur. Hemen şimdi sevemezsin ve sevgi dediğin her neyse, güzel "sevgi" sözcüğüne gizlenmiş cinsellikten başka bir şey değildir. Bu sözcük senin için doğru değil - olamaz da. Sevgi sadece enerji kalbin dördüncü merkezine ulaştığında mümkündür. Aniden seversin - varoluşun tamamını, her şeyi seversin. Artık sen sevgisin.

Sonra enerji beşinci merkez olan gırtlağına doğru ilerler. Bu sessizliğin merkezidir -sessizlik, düşünce, düşünme, konuşma merkezi. Konuşma ve konuşmama -ikisi de oradadır. Şu anda gırtlağın sadece konuşmaya yarıyor. Sessizlikte nasıl çalışacağını, nasıl sessiz olacağını bilmez. Enerji buraya ulaştığında, aniden sessizleşirsin. Bunun için herhangi bir çaba gösterdiğinden değil, kendini sessiz olmaya zorladığından değil -kendini sessizliğin içinde, tamamen sessiz bulursun. Konuşmak zorunda olsan bile, çaba göstermek zorundasın. Ve sesin müzikalite kazanır, her ne söylersen, şiir haline gelir, sözcüklerinde zor fark edilir bir parlaklık oluşur, hayat olur. Ve sözcüklerin içlerinde, etraflarında sessizliği taşır. Gerçekte sessizliğin sözlerinden daha anlamlı olur.

Sonra enerji altıncı merkeze, üçüncü göze geçer. Burada ışık bulursun -farkındalık, bilinç bulursun. Uykunun gerçekleştiği yer burasıdır -hipnozun gerçekleştiği yer burasıdır. Hiçbir hipnozcuyu izledin mi? Gözlerini bir noktaya odaklamanı ister. Her iki gözünü bir noktaya odakladın mı, üçüncü gözün uykuya dalar. Bu, üçüncü gözde uyku yaratmak için bir hiledir. Enerji üçüncü göze ulaştığında, kendini ışık içinde hissedersin... Tüm karanlıklar yok olur, etrafını

sonsuz ışık sarar. Gerçekten de içinde hiçbir gölge kalmaz. Tibet'teki en eski özdeyişlerden biri şöyledir: "Bir yogi farkındalığı gerçekleştirdiğinde, bedenine hiçbir gölge düşmez." Bunu harfi harfine alma -gölgeyi yaratan bedendir; ama derinlerde bir yerde, çünkü orada her yerde ışık vardır... Kaynağı olmayan ışık! Işığın kaynağı olursa, gölge de olur. Ama kaynağı olmayan bir ışıkta herhangi bir gölge de olamaz.

Yaşamın artık farklı bir anlamı ve boyutu vardır. Dünyada gezersin, ama artık dünya üzerinde değilsindir, sanki uçuyormuş gibi. Budalığa daha da yaklaştın. Artık bahçe çok yakında; kokusunu duyabiliyorsun. Bu noktada ilk kez bir Buda'yı anlamaya başlarsın. Bundan önce de zamanla kısmen anladığın oldu, ama tamamen anlayamamıştın. Ama bu noktada artık yakındasın; kapının hemen yanında. Tapınak önünde belirdi; kapıyı çaldığında kapı açılacak ve sen de bir Buda olacaksın. Şimdi, bu kadar yakınken, bu kadar yaklaşmışken, hayatında ilk kez anlamanın ne olduğunu hissetmeye başlıyorsun.

Sonra enerji yedinci merkeze ulaşır, ***sahasrara'***ya. Burada artık ***brahmacharya,*** ilahi yaşam haline gelir. Artık insan değilsin -sen bir tanrısın. ***Bhagwatta'***ya, tanrısallığa ulaştın. ***Brahmacharya*** budur.

Ve ancak ***brahmacharya'dan*** sonra, doyuma ulaştıktan sonra, dünyaya sahiplenmeden sahip olursun. Kendini zamanla sahiplenmemeye alıştırmak zorundasın. Sahiplenici olma, çünkü sehiplenici olduğunda, sadece bir dilenci olduğunu gösterirsin. Ne zaman sahiplenmeye çalışırsan, sadece sahip olmadığını

gösterirsin; aksine bunun için çaba gerekmez. Sen ustasın. Sahiplenmeye çalışman gerekmez.

Örneğin birini seviyorsun: Onu sahiplenmeye çalışıyorsan, onu sevmiyorsundur. Ayrıca bu sevgi hakkında emin de değilsindir. Bu nedenle tüm bu güvenlik tedbirlerini alıyor, her hileye, şeytanlığa ve kurnazlığa başvurarak etrafını çevreliyorsun ki, seni terk edemesin. Ama sevgiyi öldürüyorsun. Sevgi özgürlüktür, sevgi özgürlük verir, sevgi özgürlükte yaşar -sevgi, kendi öz çekirdeğinde özgürlüktür. Sahiplenmeye çalışarak onu tümüyle yok edersin. Gerçekten seviyorsan, sahiplenmene gerek yoktur. Derinden sahipsin, öyleyse başka bir şeye ne gerek var? Hak iddia etmezsin; hak iddia etmek çok sığ görünecektir. Gerçekten sahipsen, sahiplenici olmaktan çıkarsın, ama kendini bu konuda yetiştirmen gerek, farkında olman gerek. Hiçbir şeyi sahiplenmeye çalışma. En kötü ihtimalle kullan ve kullanmana izin verildiği için teşekkür et, ama sahiplenme.

Sahiplenmek, cimriliktir ve cimri bir varlık çiçek açamaz. Cimri bir varlık daima tinsel kabızlık çeker, hastadır. Açılmak zorundasın, paylaşmak zorundasın. Neyin varsa, her şeyi paylaş ki, büyüsün -ne kadar paylaşırsan o kadar büyür. Vermeye devam et ki, sürekli olarak tekrar dolabilesin. Kaynağı sonsuzdur; cimri olma. Ve her ne olursa olsun -ister sevgi, ister bilgelik- her ne olursa olsun paylaş. Paylaşmak, sahiplenmemek demektir.

Yine de birçok insan kadar aptal olabilirsin. Onlar ki, şöyle düşünürler: "Evi terk et, ormana git, çünkü ona sahip değilsen, o evde nasıl yaşarsın?" O evde yaşayabilirsin; onu sahiplenmen gerekmez. Diyelim ki, ormanda yaşıyorsun. O zaman da ormanı mı

sahipleneceksin? "Artık ormanın efendisiyim." mi diyeceksin? Ormanda, onu sahiplenmeden yaşayabiliyorsun, öyleyse sorun nedir? Neden evde ve dükkânda onu sahiplenmeden yaşayamıyorsun? Aptal insanlar şöyle der: "Eşini terk et, çocuklarını terk et. Kaç, çünkü sahiplenmemelisin." Onlar aptaldır.

Nereye gideceksin? Nereye gidersen git, sahiplenme duygusu seninle olacaktır. Hiçbir şey fark etmeyecektir. Nerede olursan ol, sadece anla ve sahiplenmekten vazgeç. Eşinin hiçbir yanlışı yok - "benim" eşim deme. Sadece "benim" sözcüğünü bırak. Çocuklarının hiçbir yanlışı yok -güzel çocuklar, Tanrı'nın çocukları. Hizmet etmek ve onları sevmek için sana bir fırsat tanınmıştır -bu fırsatı kullan. Ama "benim" deme. Senin sayende var olmuşlardır, ama sana ait değildirler. Onlar geleceğe aittirler; bütüne aittirler. Sen sadece bir geçiş, bir araçsın, ama onların sahibi değilsin.

Öyleyse neden bir yere kaçmak zorunda olacakmışsın ki? Nerede var olduysan orada ol. Tanrı seni nereye yerleştirdiyse, orada ol ve sahiplenme olmadan yaşa. Anında çiçek açmaya başlayacaksın -enerjiler akacaktır, artık bloke edilmiş bir fenomen olmaktan çıkacak, bir akım haline geleceksin. Ve bu akım güzeldir. Bloke edilmiş ve dondurulmuş olarak yaşamak, çirkin ve ölü olmaktır.

Dinler genelde yok edici olmuşlardır. İnsanlığın bütününü kötürüm etmişlerdir. Herkesi suçlu hale getirmişlerdir - bu da insanoğluna karşı işlenebilecek en büyük suçtur. Kullandıkları hile şöyledir: Önce insanları suçlu hissettireceksin; suçluluktan titremeye başladıklarında -korkuyorlarsa, endişe, sıkıntı içindeyseler, cehennemi yaşıyorlarsa- onlara oradan çıkmaya yardım edeceksin, gelip nasıl özgür kalacaklarını öğreteceksin. Öncelikle suç neden

yaratılır? İnsan suçluluk duyuyorsa, titremeye başlar ve büyümekten öylesine korkar, ilerlemekten ve büyümekten öylesine korkar, bilinmeyene ve aşina olmayana girmekten öylesine korkar ki, durağan hale gelir; ölü bir şey olur. O zaman herkes kurtuluşu için çalışır.

Patanjali, seni asla suçlu hissettirecek bir şey yapmaz. Bu açıdan, dindarlardan daha bilimseldir, bir din adamından daha fazla psikologdur. O bir vaiz değildir. Ne derse desin. Sadece nasıl büyümek gerektiğine dair bir mavi kopya sunar ve büyümek istiyorsan, bir disipline ihtiyacın vardır. Bu disiplin dışarıdan zorla uygulanmamalıdır, aksi takdirde suçluluk yaratır. Bu disiplin, kendi içsel idrakinden gelmelidir, Ancak o zaman güzeldir. Aradaki fark çok zor fark edilir. Sana bir şey yapmanı söylerler ve sen yaparsın, ama bir köle gibi. Belirli bir fenomeni anlamana yardımcı olabilirler: Anladığında yaparsın ve o zaman bir efendi gibi yaparsın.

Efendi olduğun zaman güzelsindir. Köle olduğun zaman çirkinleşirsin.

Bir zamanlar eski bir Yahudi fıkrası dinlemiştim. Zumbach adında bir terzi vardı. Yanına bir adam geldi. Adamın takım elbisesi hazırdı ve onu almaya gelmişti, ama bir kolun diğerinden uzun olduğunu fark etti. Yaygara yapmaya başladı. Terzi Zumbach şöyle dedi: "Ne olmuş? Niye bu kadar yaygara yapıyorsun? Bak, bu bir sanat eseri ve sen de küçücük bir hata için bunca yaygara koparıyorsun. Elini biraz içeri çekersin, olur biter."

Adam bunu yapmayı denedi, ama elini içeri doğru çektiğinde, kumaşın sırtında toplandığını hissetti. "Şimdi de sırtımda kumaş toplandı." dedi.

Terzi Zumbach bu sefer de, "Ne olmuş yani? Biraz öne eğilirsin; bu bir sanat eseridir ve ben de onu değiştirmeye hazır değilim. Çok güzel görünüyor." dedi.

Adam da kamburunu çıkartarak, dükkândan çıktı. Eve giderken (yürümesi çok zordu, çünkü bir taraftan elini içeri çekerken, bir taraftan da kamburunu çıkartmak zorundaydı ki, takım elbise güzel görünsün -adamın kendisi tabii burada tamamen unutulmuştu; ceket daha önemli hale gelmişti) başka bir adam geldi ve şöyle dedi: "Ne kadar güzel bir takım. Bunun yapsa yapsa, terzi Zumbach yapmıştır." dedi.

Birinci adam şaşırdı. "Nereden biliyorsun?" dedi.

Adam: "Nereden mi biliyorum? Sadece onun gibi bir terzi senin gibi bir kötürüme böylesine güzel bir takım elbise dikebilir." dedi.

Tüm dinlerin insanlığa yaptıkları da budur. Senin için çok güzel yasalar yaptılar. "Ne olmuş yani?" dediler, sen biraz öne doğru eğilmek zorunda kalınca. "Tamam işte. Çok güzel görünüyorsun." Takip edilip, yerine getirilmesi gereken yasadır. Sonu sen değilsin; son basamak yasadır. Kötürüm olsan da her şey yolundadır; kambur olsan da her şey yolundadır; hastalansan da her şey yolundadır -önemli olan yasanın yerine getirilmesidir.

Patanjali sana bu gibi yasalar getirmemektedir. Hayır. O çok daha fazlasını anlamaktadır. Durumun tamamını anlamaktadır. Yasalar, sana yardım etmek için vardır. Onlar gerçekte daha çok bir binaya başlamadan önce kurulan bir yapı gibidir, bir iskeledir. Yeni binanın yükselmesine yardımcı olurlar. Bina hazır oldu mu,

sökülmeleri gerekir. Belli bir amaç için yapılmışlardır; son değildirler. Tüm bu yasalar belirli bir amaç içindir: Büyümene yardım etmek.

Birincisi ***yama'***ydı, öz disiplindi. Belki de fark etmişsindir - beş büyük yemin ***ahimsa, satya,*** ve saire, her birinin kendine özgü bir niteliği vardır: Onları sadece toplumda uygulayabiliyorsun. Yalnız başına ormanda yaşıyorsan, onları uygulayamazsın. O zaman onları uygulamak için ne bir gereksinim, ne de bir fırsat vardır. Yanında başkası varsa, doğru olmak zorundasın. Yalnız başına Himalayalar'ın tepesindeysen, doğruluk diye bir mesele yoktur, çünkü yalan söyleyemezsin -kime söyleyeceksin ki? Böyle bir fırsat yok.

Yama, seninle başkaları arasında bir köprüdür ve öncelikli olan budur: Seninle başkaları arasındaki ilişkileri halletmelisin. Seninle başkaları arasında çözülmemiş meseleler varsa, sürekli endişe yaratacaklardır. "Başkalarıyla olan bütün hesaplarını kapat." - Birinci yeminin anlamı, ***yama***'nın anlamı budur. Hımm?... İnsanlarla kavga edersen, gerilim, endişe orada olacaktır; rüyalarında bile kâbus haline gelecektir. Seni bir gölge gibi takip edecektir. Sen neredeysen, onlar da orada olacaktır. Yemekte, uykuda, meditasyonda -öfke, şiddet orada olacaktır. Her şeyin rengini solduracaktır. Her şeyi yok edecektir. Huzur içinde olamazsın, evde olamazsın.

Öyleyse Patanjali der ki, önce ***yama*** ile insanlarla olan meselelerini hallet. Yanlış olma, şiddetli olma, sahiplenici olma ki, seninle başkaları arasında anlaşmazlıklar olmasın -uyum olsun. Varlığının ilk halkası budur -başkalarının çevresiyle temas ettiğin dış sınır çizgindir. Bütünle derini bir dostluk kurabilmen için bunun

yatıştırılması gerekir. Sadece bu derin dostluk içinde büyüyebilirsin. Aksi takdirde, dışarıdan gelen endişeler çok fazla olacak, dikkatini çekecek, dikkatini dağıtacak, enerjini boşa harcayacak, seni huzur içinde ve yalnız bırakmayacaklardır. Başkalarıyla barış içinde değilsen, kendinle de barış içinde olamazın. Nasıl olabilirsin ki?

Öyleyse yapılması gereken ilk şey, kendinle barış içinde olabilmek için başkalarıyla da barış içinde olmaktır. Çevrenin dalgaları yoktur; aniden varlığın sakin ve toparlanmış bir fenomenle karşılaşır. Birincisi seninle başkaları arasındadır.

Şimdi de ikinci adım: ***Niyama. Niyama*** "yasa" demektir. Bu başkalarıyla ilgili değildir; bunu zaten yaptın. Şimdi kendinle bir şeyler yapmak zorundasın. Himalayalarda bir mağaraya taşındığın takdirde, birinci adım mümkün olmayacaktır, çünkü orada başkaları olmayacaktır. Ama orada ikinci adımı takip emek zorunda kalacaksın, öyleyse bu toplumsal bir durumla ilgili değildir -senin yalnızlığınla ilgilidir. ***Yama,*** seninle başkaları arasındadır; ***niyama*** ise seninle kendin arasındadır.

Saflık, tatmin, sade hayat,

Öz inceleme, ve Tanrı'ya teslimiyet, izlenmesi gereken yasalardır.

Her birinin iyice anlaşılması gerekir. Birincisi "saflık" tır, ***shaucha.*** dünyada bir beden olarak varsın; bedenin içinde burada yaşıyorsun. Bedenin hastaysa, sen nasıl sağlıklı olabilirsin? Bedenin zehirliyse, sen de zehirlisin. Bedenin çok fazla zehir taşıyorsa, ağır bir yük altında eziliyorsa, sen hafif olamazsın, kanatların olamaz. Öyleyse şimdi bedenin ve saflığı üzerinde çalışmalısın.

Köklerini toprağa daha fazla gömen gıdalar vardır. Seni gökyüzüne daha çok yakınlaştıran gıdalar vardır. Daha çok yerçekiminin etkisine girdiğin bir yaşam tarzı vardır. Havada durmanın karşı fenomenine seni daha çok yaklaştıran bir yaşam tarzı vardır.

Bazı şeyler hafiflemene yardım eder; bazı şeyler ise ağırlaşmana. Seni ağırlaştıran her şey saflıktan uzaktır; hafifleten her şey saftır. Saflık ağırlıksızdır. Saflıktan uzak olanlar ise ağır ve yüklüdür. Sağlıklı insan kendini hafif, ağırlıksız hisseder; sağlıksız insan ise üzerine dünyanın yükü binmiş, aşağı çekilmiş hisseder. Sağlıklı insan yürümez, koşar. Sağlıksız insan oturuyorsa bile oturmuyor, uyuyordur.

Yogada üç sözcük, ***üç guna*** vardır: ***Sattva, rajas, tamas. Sattva*** saflıktır; ***rajas*** enerjidir; ***tamas*** ağırlık, karanlıktır. Ne yiyorsan, bedenin odur ve bir anlamda sen osundur. Et yiyorsan, daha ağır olursun. Sadece süt ve meyveyle yaşıyorsan, hafif olursun. Kimi zaman oruç tutarken, kendini nasıl ağırlıksız, sanki bedeninin üzerindeki bütün ağırlıklar gitmiş gibi hissettiğini hiç fark ettin mi? Tartıya çıktığında, ağırlığını gösterecektir, ama onu hissetmezsin. Ne olmuştur? Bedenin sindirecek bir şeyi yoktur; beden her günün rutininden kurtulmuştur. Enerji akıyordur, ama enerjinin yapacak bir şeyi yoktur -bedenin tatile girmiştir. Kendini gevşemiş hissedersin; çok güzel hissedersin.

İnsan, gıdasına dikkat etmek zorundadır. Ne yersen ye, o kadar da olağan değildir. Dikkatli olmalısın, çünkü bedenin geçmişte ne yediysen, ondan oluşmaktadır. Bedenini her gün yediklerinle oluşturuyorsun. Daha az ya da daha çok ya da sadece doğru yemek

bile fark meydana getiriyor. Obur olabilirsin -gerekli olmayan şeylerden çok fazla yiyebilirsin- ki o zaman kendini çok halsiz, iyice aşağı çekilmiş hissedersin. Doğru miktarda yiyebilirsin: Kendini daha mutlu hissedersin, halsiz hissetmezsin -enerji akar, bloke olmaz. İç dünyaya uçmak isteyen, iç merkeze ulaşmak isteyen insanın da ağırlıksız olması gerekir, aksi takdirde yolculuğunu tamamlayamaz. Tembellik, seni iç merkezine götürmeyecektir. Böyle bir durumda kim kalkıp iç merkeze gider ki?

Ne yediğine, ne içtiğine dikkat et -bedenini nasıl muhafaza ettiğine, nasıl özen gösterdiğine dikkat et. Küçük şeyler bile önemlidir. Olağan bir insan için önemli olmayabilirler, çünkü o hiçbir yere gitmiyordun Ama bu yola bir kez girdin mi, her şey önemlidir.

Shaucha, saflık, gıdada saflık, bedende saflık, zihinde saflık anlamına gelir -üç saflık tabakası. Ve dördüncüsü olan varlığın, saflığa ihtiyacı yoktur, çünkü saflığı bozulmaz. En içteki çekirdeğin daima saftır, her daim bakirdir, ama o en içteki çekirdek, saflığı bozacak -her gün saflığı bozan- birçok şeyle kaplıdır. Bedenini her gün kullanıyorsun, toz toplanıyor. Zihnini her gün kullanıyorsun, düşünceler toplanıyor. Düşünceler de toz gibidir. Dünyada yaşarken, düşünceler olmadan nasıl yaşayabilirsin ki? Düşünmek zorundasın. Bedenin toz toplar, kirlenir; zihnin düşünce toplar, kirlenir. Her ikisinin de güzel bir banyoya ihtiyacı vardır. Bu yaşam tarzının bir parçası haline gelmelidir. Bir yasa gibi kabul edilmemelidir; sadece güzel yaşamanın bir yolu olarak görülmelidir.

Kendini saf hissettiğinde, diğer olanaklar da anında açılır, çünkü her şey birbirine bağlıdır. Bu bir zincirdir. O yüzden hayatını değiştirmek istiyorsan, her zaman başından başla.

Niyama'nın ikinci adımı "tatmindir", ***santosha.*** Sağlıklı, bütün, hafif, ağırlıksız, taze, genç, bakir hisseden insan, tatminin ne olduğunu anlayacaktır. Tatmin ***santosha,*** derin bir kabul hissidir; tüm varoluşa -olduğu gibi- "evet" deme hissidir.

Zihin genelde "Hiçbir şey doğru değil." demektedir. Zihin genelde şikâyet edecek bir şeyler bulur -"bu yanlış, şu yanlış..." diye. Zihin genelde olumsuzdur: Hayır demeye bayılır, kolayca söyler. Zihin için "evet" demek çok zordur, çünkü "evet" dediğin anda zihin durur. O zaman zihne gerek yoktur. Bu fenomeni hiç izledin mi? "Hayır" dediğinde zihin sürekli düşünmeye devam eder, çünkü "Hayır" son değildir. "Hayır"ın son durağı yoktur; sadece bir başlangıçtır. "Hayır" bir başlangıç fenomenidir; "Evet" ise sondur. "Evet" dediğinde, orası son duraktır. Artık zihnin düşünecek, şikâyet edecek, kıskanacak, yakınacak bir şeyi yoktur -hiçbir şeyi. "Evet" dediğin anda zihin durur. Ve zihnin bu durması tatmindir.

Tatmin bir avuntu değildir, unutma. Kendilerini avuttukları için tatmin olduklarını sanan nice insan gördüm. Hayır, tatmin avuntu değildir. Avuntu, sahte bir madeni paradır. Avunuyorsan, tatmin olmamışsındır. Gerçekte içinde derin bir tatminsizlik taşıyorsundur - ama bu tatminsizliği görmek, endişe yaratıyor; bu tatminsizliği görmek korku yaratıyor; bu tatminsizliği görmek, mantıklı olarak, hiçbir yere götürmüyor; kendini "yol bu değil" diye ikna ediyorsun. Öyleyse kendi üzerinde zorla sahte bir tatmin yaratmış oluyorsun: "Halimden memnunum. Tahtların özlemini çekmiyorum, zenginliklerin özlemini çekmiyorum, şunun veya bunun özlemini çekmiyorum..." demeye devam ediyorsun; ama gerçekte özlemini çekiyorsun. Aksi takdirde bu "özlemini çekmiyorum" nereden gelebilirdi?

Özlemini çekiyorsun, arzuluyorsun, ama bunlara ulaşmanın neredeyse imkânsız olduğunu fark ettin. Bu yüzden kurnazlık yapıyorsun. Kurnazsın; "Ulaşmak imkânsız." diyorsun. İçten içe bunlara ulaşmanın imkânsız olduğunu biliyorsun, ama kendini yenilmiş, güçsüz, zayıf biri gibi hissetmek istemiyorsun; bu yüzden "Özlemini çekmiyorum." diyorsun.

Avuntu bir hiledir. Tatmin bir devrimdir. Tatmin, etrafında her yerde hatalar gördüğünden, gözlerini kapatıp, "Bu dünya aldatıcıdır; onu arzulamıyorum." demek değildir. Japonya'nın en büyük Haiku şairlerinden biri olan Baso, küçük bir haiku yazmıştır. Bu haikunun anlamı şöyledir:

"Sabah güneşinde çiy damlalarının yok olduğunu gördüğünde, dünyanın fani olduğunu, aldatıcı olduğunu söylemeyen insan kutsanmıştır."

Çok nadir bir haiku. Çünkü bunu söyleyerek kendini avutmak ne kadar kolaydır.

Saf olduğunda tatmin mümkün olacaktır. Tatmin nedir? Görmektir, bütünü görmektir -ne kadar güzel olduğunu görmektir. Sabahın ne kadar güzel olduğunu görebiliyorsan, öğleden sonrasının ne kadar güzel olduğunu görebiliyorsan, gecelerin ne kadar güzel olduğunu görebiliyorsan, tatmin otomatik olarak gelir. Sürekli etrafını saran şeyin bir mucize olduğunu, sürekli bir mucize, her anının bir mucize olduğunu görebiliyorsan... Ama sen tamamen kör oldun. Çiçekler açıyor -asla görmüyorsun; çocuklar gülüyor -asla duymuyorsun; nehirler şarkı söylüyor- sen sağırsın; yıldızlar dans ediyor -sen körsün; Budalar geliyor ve seni uyandırmaya çalışıyor -sen derin uykudasın. Tatmin mümkün değildir.

Tatmin, var olan her şeyin farkına varmak demektir. Neler olduğunun ufacık bir parçasını bile görebiliyorsan, daha fazla ne bekleyebilirsin ki? Daha fazlasını beklemek, tam bir nankörlük olur. Bütünü görebiliyorsan, sadece müteşekkir olursun; varlığından çıkıp gelen olağanüstü bir minnettarlık hissedersin. "Her şey iyi, her şey çok güzel, her şey kutsal. Ve ben bunun için minnettarım, çünkü bunu kazanmadım ve bana yaşama, var olma, nefes alma, görme, duyma şansı, fırsatı verildi -ağaçların çiçek açtığını görme ve kuşların şakıdığını duyma fırsatı verildi." diyeceksin.

Farkında olursan -sadece birazcık farkında olursan, değiştirilmesi gereken, arzulanması gereken herhangi bir şeyin olmadığını göreceksin -her şey sana zaten verilmiştir. Şikayetlerin -şikâyet bulutların, olumsuzluğun- yüzünden göremiyorsun; gözlerine duman dolduğundan, alevi göremiyorsun.

Tatmin, yaşamı görmektir -yaşama farklı bir bakıştır: Arzuların aracılığıyla görmek değil, zaten olanı görmeye çalışmaktır. Arzuların aracılığıyla görürsen, asla tatmin olmazsın. Nasıl olabilirsin ki arzuların devam ederken? Elinde on bin Rupi var; arzuların sana yüz bin Rupi olması gerektiğini söylüyor. Eline yüz bin Rupi geçtiğinde, arzun kaybolmuş olacaktır. Şimdi bir milyon Rupi, on milyon Lakh Rupi isteyecektir. İstediğin noktaya ne zaman ulaşsan, arzun hep daha ileri gitmiş olacaktır. Senden önde seyahat eder. Hiçbir zaman seninle birlikte değildir. Onunla asla hiçbir yerde bulaşamayacaksın. Nereye gidersen git, arzunu hep ufku gördüğün gibi göreceksin -orada, ama gelecekte bir yerlerde. Hep böyle olacaktır. İşte bunun ardından da tatminsizlik gelecektir. Önde arzu, ardından da tatminsizlik olacaktır. Ama tatminsizlik tam bir cehennemdir.

Bunu anladın mı, gerçeğe arzularının arkasından bakmazsın; hemen bakarsın, doğrudan bakarsın, arzularını bir kenara atar ve sadece bakarsın. Gözlerini açar ve sadece görürsün ve her şey mükemmel görünür... Ben gördüm! Bu nedenle söylüyorum. Öylesine mükemmeldir ki, daha fazla geliştirilemez. Kısacası en son noktadır. İşte o zaman tatmin üzerine bir akşam gibi çöker: Güneş, arzuların kavurucu güneşi batar ve akşamın sessiz esintisi ve sessiz karanlığı üzerine çöker -ve kısa bir süre sonra gecenin sıcaklığı, tatminin gövdesi seni sımsıkı sarar.

Patanjali, tatminden sonra "sade hayat", ***tapa,*** der. Bunun gerçekten anlaşılması gerekir, çünkü çok hassastır ve zor fark edilir. Tatminden önce de sade bir hayatın olabilir; ama o zamanki sade hayatın arzuların aracılığıyla gelişmiş olacaktır. O zaman sade hayatını kullanarak ***mokşa***'yı -kurtuluşu- cenneti, Tanrı'yı da arzu edeceksin. O zaman sürdüğün sade hayat sadece bir araç olacaktır. O yüzdendir ki Patanjali önce tatmini, sonra da sade hayatı öne sürer. Tatmin olmuşsan, sade hayat artık bir araç değildir. Sadece sade ve çok güzel bir yaşam biçimidir. O zaman birkaç şeye daha ya da daha az şeye sahip olmak mesele edilmez -sorun bu değildir. O zaman elinde bir şey varmış, yokmuş önemli değildir. Sadece sade bir yaşam biçimidir, karışık bir yaşam biçimi değil.

Anlaşılması zordur: Tatmin olmadan sade bir hayat yaşamaya çalışırsan, sürdürdüğün sade hayat karışık olacaktır.

Tatmin olmadan yapmacık olabilirsin, acı çekebilirsin, sade bir hayat yaşayabilirsin, "sade" olabilirsin -evi ve giysileri terk edip, çıplak olabilirsin, ama çıplaklığında bile karışıklık olacaktır, sadelik olamaz. Sadelik sadece tatminin bir gölgesi olarak gelir; o zaman bir

sarayda yaşayabilirsin, ama yine de sade olabilirsin. Sadelik, neye sahip olduğunla hiç ilgili değildir: Sadelik, zihnin kalitesiyle ilgilidir.

Dünyevi zevklerden yoksun sade bir hayattır sadelik; sade bir hayat yaşamaktır. Sade hayat nedir? Tıpkı bir çocuk gibidir -her şeyden zevk alırsın, ama hiçbir şeye yapışıp kalmazsın.

Ama zordur da: İnsan sarayda yaşayabilir, ama saray onun içinde değilse, sade bir hayat sürer. Bir kulübede yaşayabilirsin, ama o kulübe zihnine girmişse, sade bir hayat yaşayamazsın. Bir imparator gibi tahtta oturabilirsin, ama yine de bir ***sannyasin*** olabilirsin. Bir ***sannyasin*** olabilir ve sokakta çıplak dolaşabilirsin, ama bir ***sannyasin*** değilsindir. Olaylar, insanların düşündüğü kadar basit değildir ve görüntülere de aldanmamak gerek -daha derinlere bakmalısın.

Sade bir hayat ancak tatminden sonra mümkündür, çünkü tatmin olduktan sonra, sade hayatın bir hedefe ulaşmak için bir araç olmayacaktır; sadece karışık olmayan, sade bir yaşam biçimi olacaktır. Neden sade? Çünkü seni daha mutlu yapar. Yaşamın ne kadar karışıksa, o denli mutsuz olursun, çünkü üstesinden gelmen gereken çok şey vardır. Hayatın ne kadar sadeleşirse, o denli mutlu olursun, çünkü üstesinden gelmen gereken bir şey yoktur. Sadece nefes alıp verir gibi yaşayabilirsin.

Ardından da "öz inceleme", ***swadhyaya*** gelir. Sadece saflığa, tatmine ve sade hayata ulaşan insan özünü inceleyebilir, çünkü artık bütün çöpler atılmıştır, bütün çürükler çıkartılmıştır. Aksi takdirde öz inceleme mümkün olmayacaktır. İçinde o kadar çöp var ki, özünü incelemeye başladığından o öz inceleme olmayacaktır, çünkü bütün çöplerin de incelenmesi gerekecektir.

Patanjali çok, ama çok bilimsel hareket eder. Sade hayattan sonra, artık hiçbir çöp toplanmayacak kadar yalın hale geldikten sonra; içinde artık hiçbir arzu yaşayamayacak kadar tatmin olduktan sonra; hiçbir ağırlığın kalmayacak kadar masum ve saf hale geldikten sonra; koku gibi, kanatların üzerinde, havada ağırlıksız, havada süzülecek duruma geldikten sonra -özünü incelemeye başla. Artık özünü inceleyebilirsin. Özünü incelemek, kendini incelemek değildir. Sadece kendi özüne bakmaktır. Öz üzerinde derin düşünceye dalmaktır.

Öz incelemeden sonra ikinci aşamanın son adımındadır sıra. O da "Tanrı'ya teslimiyet"tir. Patanjali'nin gittiği yol gerçekten harikadır. Her adımı yıllarca hesaplamış olmalı, çünkü gerçekten öyle. Ancak özünü inceledikten sonra teslim olabilirsin. Aksi takdirde neyi teslim edeceksin? Teslim edilecek olan özdür. Onu ancak çok iyi tanıyorsan, teslim edebilirsin. Aksi takdirde nasıl teslim olacaksın?

İnsanlar bana gelip: "Biz teslim olmak istiyoruz." diyorlar, ama bana neyi teslim edeceksin ki? Şu anda hiçbir şeyin yok. Teslim olma dediğin şey boştur. Teslim alınmak için önce orada olman gerekir. Birinci sırada, teslim alınmak için bütünleşmiş bir özün olması gerekir. Sadece söyleyerek teslimiyet gerçekleşmez. Bunu yapabilecek durumda olmalısın. Kazanılması gerekir. Öz incelemesinden sonra, öz içinde bir ışık yastığı gibi ortaya çıkmaya başladığında ve sen onu anladığında ve önemsiz olan her şey kesilip atıldıktan, cerrahiden geçtikten sonra, artık sadece öz vardır bozulmamış saflığı ve güzelliğiyle -işte şimdi onu Tanrı'ya teslim edebilirsin.

Patanjali'nin ayrıca söylemek istediği bir şey daha vardır, o da Tanrı'nın var olup olmadığının önemli olmadığıdır. Tanrı, Patanjali için bir kuram değildir. Tanrı'nın varlığının kanıtlanması gerekmez. Patanjali der ki: Tanrı, teslim olmak için bahaneden başka bir şey değildir. Aksi takdirde nereye teslim olacaksın? Tanrı olmadan teslim olabilirsen, o da tamamdır; Patanjali için sorun yoktur. İlle de Tanrı'ya inanman gerektiğinde ısrar etmez. Olaya öylesine bilimsel yaklaşmaktadır ki, Tanrı'nın bir zorunluk olmadığını, sadece teslim olmak için bir yol olduğunu söyler. Aksi taktirde, nereye teslim olacağın konusunda zorluk çekebilirsin. "Kime teslim olacağım?" diye sorabilirsin.

Patanjali der ki: Tanrı olmadan teslim olabiliyorsan, biz ille de Tanrı diye ısrar etmeyiz. Burada önemli olan teslim olmaktır, Tanrı değil. Burada ne demek istediğimi gerçekten anlamışsan, o zaman teslim olmak, Tanrıdır. Teslim olmak tanrısal olmak; teslim olmak tanrısallığa ulaşmaktır. Ama sen yok olmak zorundasın. O yüzden, yok olabilmek için önce kendini bulman gerekiyor, önce öyle bütünleşmen gerekiyor ki, mabede gidip, kendini tanrısal ayakların önünde teslim edebilesin, kendini o denize atabilesin ve yok olabilesin.

Saflık, tatmin, sade hayat, öz inceleme ve teslimiyet, izlenmesi gereken yasalardır. Bunlar büyümenin kurallarıdır. Yasaklamazlar, yardım ederler. Kısıtlayıcı değildirler, yaratıcıdırlar.

Zihnin yanlış düşüncelerle rahatsız olduğunda, tam tersi hakkında düşün.

Bu senin için çok güzel bir yöntemdir, senin için çok yararlı olacaktır. Örneğin, kendini hoşnut hissetmiyorsun, ne yaparsın?

Patanjali der ki: Tam tersi hakkında düşün. Kendini hoşnut hissetmiyorsan, tatmin hakkında düşün. Tatmin nedir diye. Bir denge kur. Zihnin öfkeliyse, merhameti öne çıkar, merhamet hakkında düşün. Aniden enerji değişiverir. Çünkü onlar aynıdır; tersi de aynı enerjidir. Bir kez öne çıkardın mı, diğerini emer. Öfkeliysen, merhamet hakkında düşün.

Şunu yap:

Buda'nın bir heykelini al, çünkü bu heykel merhametin simgesidir. Ne zaman öfkelenirsen, odaya gir, Buda'ya bak ve merhamet hisset. Aniden içinde bir şeylerin değiştiğini hissedeceksin: Öfken değişir, heyecanın yok olur... Merhamet duygusu artar. *Ve* ***bu farklı bir enerji değildir; aynı enerjidir -öfkeyle aynı enerji- sadece niteliği*** *değişir,* ***artar.*** *Dene.*

Bu, duyguları bastırmak değildir, unutma. İnsanlar bana, "Patanjali duyguları bastırıyor mu? Çünkü öfkeliysem ve merhamet hakkında düşünürsem, bu bastırmak değil midir?" diye soruyorlar. Hayır. Bu, yüceltmektir, bastırmak değil. Öfkeliysen ve öfkeni merhamet hakkında düşünmeden bastırıyorsan, duyguları bastırmak budur. Bastırmaya devam eder, gülümser ve öfkeli değilmişsin gibi hareket edersin -ama öfke içinde kaynamaya devam eder ve patlamaya hazırsa, işte duyguları bastırmak budur. Hayır, biz hiçbir şeyi bastırmıyor ve gülümseme ya da herhangi bir şey yaratmıyoruz; biz sadece içsel kutupluluğu değiştiriyoruz.

Tersi, kutuptur. Nefret duyuyorsan, sevgiyi düşün. Arzu hissediyorsan, arzusuzluğu ve beraberinde getirdiği sessizliği düşün. Ne olursa, olsun, tersini düşün ve kendi içinde neler oluyor, izle. Bu hüneri bir kez öğrendin mi, giderek ustası olursun. Artık anahtar

elinde: Öfke artık her an merhamete dönüştürülebilir; nefret her an sevgiye dönüştürülebilir; her an üzüntü coşkuya dönüştürülebilir. Acı, mutluluk olabilir, çünkü acı mutlulukla aynı enerjiye sahiptir. Enerji farklı değildir. Sadece nasıl kanalize edeceğini bilmelisin.

Ve bunların hiçbirinde duyguları bastırmak yoktur, çünkü öfkenin bütün enerjisi merhamete çevrilir -geriye bastırılacak hiçbir şey kalmaz. Aslında öfkeni merhametle ifade etmiş oluyorsun.

İki tür ifade etme yolu vardır. Batıda katarsis, yani rahatsız edici duyguları dışa vurarak onlardan kurtulma yöntemi çok önemli bir yer edinmiştir. Yüzleşme grupları. Primal Tedavi -bunların hepsi katarsise inanırlar. Benim kendi Dinamik Meditasyonum da bir katarsis yöntemidir, çünkü insanlar yüceltme anahtarını kaybetmişlerdir. Patanjali, hiçbir şekilde katarsis hakkında konuşmaz. Neden konuşmaz? İnsanlar o dönemde o anahtara, o hünere sahiptiler. Nasıl yücelteceklerini biliyorlardı. Sen unuttun, öyleyse sana katarsisi öğretmek zorundayım.

Öfkeyi ele alalım; merhamete dönüştürülebilir, ama nasıl yapacağını bilmiyorsun. Ayrıca öğretilebilecek bir sanat değil, bir hünerdir. Yapmak zorundasın ve yaparak öğrenmek zorundasın. Başka hiçbir yolu yok. Tıpkı yüzmek gibidir: Yüzmek zorundasın ve hata yapıyorsun, bazen tehlikeye bile giriyorsun ve kimi zaman kendini kaybolmuş hissediyorsun, hayat kayboluyor ve sen boğuluyorsun. Tüm bunlardan geçmek zorundasın ve birden hüner geliyor ve sen ne olduğunu biliyorsun. Çok basit bir şey yüzmek.

Patanjali asla katarsis hakkında konuşmaz; senin yüzünden ben katarsis hakkında konuşmak zorundayım. Ama bir kez anladın mı ve yüceltmeyi biliyorsan, artık katarsise ihtiyacın kalmaz, çünkü

katarsis bir bakıma enerji kaybıdır. Ama ne yazık ki hemen şimdi hiçbir şey yapamazsın. Yüzyıllardan beri öylesine bastırıldın ki, yüceltmek sanki bastırmak gibi görünüyor ve bu nedenle doğru yol sanki katarsismiş gibi görünüyor. Önce gönlünü ferahlatmak zorundasın -biraz ağırlıksız, yüksüz olacaksın- ve daha sonra yüceltme sanatını öğreneceksin.

Yüceltme; enerjiyi, farklı bir nitelikle kullanılan enerjiyi, daha yüce bir şekilde kullanmaktır. Deneyebilirsin:

Bir dahaki sefere öfken ne zaman kabarırsa ve ne zaman üzüntüye kapılırsan, sadece sessizce otur ve üzüntünün mutluluğa *doğru* ***kaymasına izin ver -sadece yardımcı ol- biraz it. Çok fazla itme ve acele etme. Hımm?... çünkü üzüntü ilk anda mutluluğa doğru kaymakta isteksiz görünecektir. Çünkü yüzyıllar boyunca birçok kez bu şekilde ilerlemesine izin vermediğin için, isteksiz olacaktır. Tıpkı daha önce hiç ayak basmadığı yeni bir yola girmeye zorladığın bir at gibi isteksiz olacaktır. Üzüntü de tıpkı o at gibi eski kalıbına, eski yoluna, eski tekerlek izine geri dönmek isteyecektir. Ama zamanla ikna edersin, baştan çıkarırsın. İşte o zaman üzüntüye şöyle diyeceksin: "Korkma. Gerçekten güzel; bu taraftan gel. Mutluluk olabilirsin ve bunda yanlış ve imkânsız bir şey de yok." Sadece ikna et, üzüntünle konuş ve bir gün aniden üzüntünün yeni bir kanala girdiğini göreceksin: Mutluluk olmuştur. Yogi o gün doğar, daha önce değil. Ondan önce sadece hazırlık yaparsın.***

Olumsuz olan her şey senin için ve başkaları için tehlikelidir. Olumsuz olan her neyse, senin için ve başkaları için cehennemi yaratır. Senin için ve başkaları için sefaleti yaratır. Tetikte ol.

Olumsuz bir düşünce aklına düştüğü anda bile, dünyada bir gerçeklik haline gelmiştir. Sadece hareket ettiğinde gerçek olur diye bir şey yoktur: Bir düşünce de hareket kadar gerçektir. Bir insanı öldürmeyi düşünüyorsan, onu öldürmüş oluyorsun. Adam belki hayattadır, ama sen işini bitirmiş oluyorsun: Artık önceki gibi tam olarak yaşama olasılığı yoktur. Onu birazcık öldürdün. Adam belki yaşayacaktır, ama sen bir katil oldun ve kendi enerjin o katil niteliğini üzerinde taşıyacaktır.

Düşünce, duygu veya hareket -aralarında hiçbir fark gözetmiyoruz. Hepsi aynıdır. Tıpkı tohum ve bitki ve ağaç gibidirler. Tohum varsa, ağaç da geliyordur, yoldadır. Öyleyse ne zaman olumsuz bir düşünce yakalarsan, onu hemen yücelt, hemen dönüştür. Tehlikelidir, çünkü her düşünce eninde sonunda bir hareket haline gelir; her düşünce eninde sonunda bir şey haline gelir.

Hiç izledin mi? Kalmak üzere bir otelde yeni bir odaya giriyorsun ve birden içinde bir şeylerin değiştiğini hissediyorsun. Ya da yeni bir eve giriyorsun ve artık kendin olmadığına dair garip bir hisse kapılıyorsun. Bu belirli bir yasaya göre meydana geliyor. Bir otel odasında birçok şey olmaya devam ediyor; birçok insan geliyor ve gidiyor. Çok, ama çok kalabalık bir yer haline geliyor. Bir otel odası çok, ama çok kalabalık bir yerdir -o odada binlerce düşünce serbest bırakılmıştır. Düşündüğün gibi boş değildir; kesinlikle boş değildir. O düşünceler burada titreşir. İçeri girdiğinde birçok düşüncenin etki alanına girersin.

Ne zaman olumsuz bir şey düşünsen, kendin ve başkaları için kötü ***karma***'lar yaratmış oluyorsun. Gerçekliğin doğasını değiştiriyorsun. Aynısı pozitif enerjiyle, olumlu düşünceyle de oluyor:

Ne zaman dünyaya bir merhamet düşüncesi göndersen, alınıyor. Daha iyi bir dünya yaratıyorsun - sadece üzerinde düşünerek bile. Ve zihinsizlik durumuna ulaştığında, etrafında boş bir alan yaratırsın.

Bu boş alanda bir başkası da bir gün bir Buda olabilir.

MEDİTASYON TATİL KÖYÜ

ULUSLARARASI OSHO KOMÜNÜ

Uluslararası Osho komünü, Osho'nun Hindistan'da kurduğu meditasyon tatil köyü öğretilerinin uygulanabildiği bir vahadır ve yılda yüz farklı ülkeden binlerce ziyaretçiyi cezbetmektedir. Pune,Hindistan'da, Bombay'ın yüz altmış kilometre güneydoğusunda bulunan tesisler, Koregaon Parkı olarak bilinen ağaçlıklı bir banliyöde on üç hektar alan kaplamaktadır. Tatil köyünün kendisi konuklar için ikamet sağlamasa da, yakında değişik oteller vardır.

Tatil köyü meditasyon programları Osho'nun nitelik olarak yeni, coşkuyla günlük yaşama katılabilecek ve sessizlikte gevşeyebilecek yeni insan vizyonuna dayalıdır. Çoğu program çağdaş, klimalı tesislerde gerçekleştirilir ve kısa ve uzun meditasyon kursları, yaratıcı sanatlar, tümleyici tedaviler, kişisel gelişme ve spor ile eğlenceye "Zen" yaklaşımı konularını içerir.

Tatil köyündeki açık kafeler ve restoranlar geleneksel Hint yemekleri, değişik uluslararası yemekler sunar ve bunların hepsi

komünün kendi çiftliğinde yetiştirilen sebzelerle yapılır. Kampüsün kendi güvenli, filtre edilmiş su kaynağı vardır.

Rezervasyon için ABD'de (323) 563-6075 numarasını arayınız ya da en yakınınızdaki Pune Bilgi Merkezi için osho.com adresine bakınız.

Daha fazla bilgi için: www.osho.com

Değişik dillerde ayrıntılı bir web sitesi. Sitede meditasyon tatil köyünde online tur, kitaplar ve teypler üzerine bilgi, dünyadaki Osho bilgi merkezleri, Osho'nun konuşmalarından seçmeler var.

Osho International

80 Fifth Avenue, Suite 1403

New York, NY 10011

USA

Telefon: +1 212 475 18 22

Fax: +1 212 475 58 33

e-posta:oshointernational@oshointernational.com